எஸ். நவராஜ் செல்லையா M.A., D.P.E.



# உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

# உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
**டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா**
M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt. D.Ed., FUWAI,




8, போலீஸ் குவாட்டர்ஸ் ரோடு,
தி. நகர், சென்னை-600 017.

முதற்பதிப்பு : 1988
இரண்டாம்பதிப்பு : 1996

விலை ரூபாய் 12-00

கிரேஸ் பிரிண்டர்ஸ்
சென்னை-17.

# முன்னுரை

கட்டாய உடற்கல்வி பாடத்திட்டத்தில், உடலழகுப் பயிற்சி முறைகளும் ஒரு பகுதியாக அமைந்திருக்கின்றன.

மாணவ மாணவிகளின் நிமிர்ந்த உடலமைப்புக்கும், நேர்கொண்ட பார்வைக்கும், வளமான நலம் சார்ந்த வாழ்வு நெறிக்கும் வழிகாட்டுகின்ற தன்மையில், வடிவமைப்புக் கொண்ட பயிற்சிகளின் தொகுப்பே இந் நூலாகும்.

உடற்பயிற்சியானது, உறுப்புக்களை பதப்படுத்தி, பதப்படுத்துவதன் மூலம் பண்படுத்தி, பண்படுத்தியதைத் தொடர்ந்து பலப்படுத்தி, அதன்மூலம் பண்பு நிறைந்த வாழ்வு வாழ, பயன் விளைவிக்கக் கூடிய தன்மையில்தான் உருவாகியிருக்கிறது.

அத்தகைய அருமையும் பெருமையும் நிறைந்த உடற் பயிற்சி முறைகளை, வெறுமனே உடலை இயக்கவும் முறுக்கவும், வலிந்து உழைக்கவும் கூடிய கடின வேலை என்று மாணவர்கள் எண்ணிவிடக்கூடாது. அவ்வாறு எண்ணினால், அந்தத் தவறான கருத்தை, யாரோ தகுதி யற்றவர்களிடமிருந்து அவர்கள் கற்றுக் கொண்டிருப் பதாகத்தான் கருத வேண்டியிருக்கும்.

உடற் பயிற்சி என்று கூறாமல், உடலழகுப் பயிற்சிகள் என்ற தலைப்பினை நான் கொடுத்திருப்பதற்குரிய காரண மானது, உடற்பயிற்சியைத்தான் மக்கள் உடலைக் கசக்கும் வேலை என்று தவறாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்களே! அந்த நினைவை அகற்றிடவே, இங்கு உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள் என்று கூறி, அதற்குரிய விளக்கத்தையும் கீழே கொடுத்திருக்கிறேன்.

ஒரு பொருள் அழகாக இருக்கிறது என்றால், அது கண்ணுக்கு இனிமையாக, காட்சிக்கு அழகாக, கருத்துக்கு இதந்தருவதாக அமைந்திருக்கிறது என்பதே பொருளாகும். அப்படியென்றால், அந்தப் பொருள் சீரான தன்மையில், தேவையான முறையில், பொருத்தமாகச் செய்யப்பட்டிருக் கிறது என்பதுதான் அர்த்தமாகும்.

அதேபோல, உடல் அழகாகத் தோற்றமளிக்க வேண்டு மானால், உடல் அவயவங்கள் சீராகவும் சிறப்பாகவும் வடிவமைப்பினைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

எலும்புகளாலும் தசைகளாலும் அமைக்கப்பட்டு, தோலால் போர்த்தப்பட்டுள்ள நமது உடலுக்கு அழகு, தோலின் நிறத்தால் மட்டும் வந்துவிடுவதில்லை.

உள்ளுறுப்புக்களின் தூய்மையும், அவற்றின் ஒழுங்கான ஒருங்கிணைந்து செயல்படும் ஆற்றலும், நோயணுகா நுண்திறனுமே உடலை உயர்ந்த முறையில் வைத்திருப்ப துடன், அகத்தில் தூய்மையை மிகுதிப்படுத்துகிறது. அகத்தின் தூய்மை மிகுதியாக ஆக, முகத்திலும் புறத் திலும் பூரண அழகின் பொலிவு நிறைந்திடவும் நாம் காணலாம்.

ஆகவே, தூய உள்ளுறுப்புக்களின் செயலூக்கங்களில், திறட்சி மிகுந்த தசைப்பகுதிகளில்தான், தேகத்தின் அழகு திரண்டு காணப்படுகிறது.

அத்தகைய தசைப்பகுதிகள் :— மார்புத் தசைகள், இருதலைத் தசைகள், முத்தலைத் தசைகள், முன்கைத் தசைகள், தொடைத் தசைகள், கெண்டைக்கால் தசைகள், தோள்புறத் தசைப் பகுதிகள், முதுகுப்புறத் தசைகள் ஆகும்.

தசைப் பகுதிகள் தகுதியுற்று வளர்ச்சி பெற்றால்தான், உடல் உன்னதமாகத் தோற்றமளிக்கும். அத்தகைய அமைப்பையே அழகான உடலமைப்பு என்கிறோம்.

அழகான உடலமைப்பைத் தரும் பயிற்சிகளைத்தான் உடலழகுப் பயிற்சிகள் என்றும் கூறுகிறோம்.

இவ்வளவு ஏற்றமும் ஊட்டமும் தரத்தக்கப் பயிற்சிகளைப் பின்பற்றி செய்யவேண்டிய வழிகளையும் இனி காண்போம்.

பயிற்சி செய்யும்போது யாருக்காகவோ செய்கிறோம் என்ற அடிமை மனப்பான்மையுடன் செய்யக்கூடாது.

'நமது உடலுக்காகவும் நலத்திற்காகவும்தான் செய்கிறோம். இது நமது கடமை. நம் உடலுக்கு நாம் செய்யும் தொண்டு' என்ற திருப்தியான மனதுடன், உற்சாகத்துடன் செய்ய வேண்டும்.

இந்தப் பயிற்சியில் இந்த பயன் கிடைக்கும் என்பதை உணர்ந்து, அந்தப் பயன் கிடைக்கிறது என்ற நம்பிக்கை உணர்வுடன் பயிற்சியைத் தொடரவேண்டும்.

பயிற்சி செய்யும்பொழுது உடல், உடற்பயிற்சி, அந்தப் பயன் இவற்றைத் தவிர, வேறு எந்த நினைவும் மனதில் தோன்றக் கூடாது.

ஒரு பயிற்சியை ஒரு முறை செய்துவிடுவதால் மட்டுமே நாம் எதிர்பார்க்கின்ற பலன் கிடைத்துவிடாது. இதை பல முறை, பலநாள் தொடர்ந்து செய்தால்தான், தசைகள் உருவாகும். வலுவடையும்.

பயிற்சி செய்வது போன்ற பாவனை எப்பொழுதும் கூடாது. உண்மையாகவும், உறுதியாகவும் செய்ய வேண்டும்.

உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள் காட்டுகின்ற வழியினை உணர்ந்து கொண்டு, ஆசையுடன், அக்கறையுடன் பயிற்சி செய்யவேண்டும். ஐயம் வந்தால் கேட்டுத் தெளிந்து, அதனையே பின்பற்றவேண்டும்.

உடலழகுப் பயிற்சிகளின் உண்மையான நோக்கத்தைப் புரிந்துகொண்டால், மாணவ மாணவிகளுக்கு ஒரு உற்ற துணை கிடைத்துவிட்டது என்பதே உண்மையாகும்.

நல்ல உடலும், அதற்குள்ளே நல்ல மணமும், நலமான வாழ்வும் தருகின்ற உற்ற துணையான உடலழகுப் பயிற்சிகளைச் செய்து, வருங்காலம் எல்லாம் வசந்தகாலமாக விளங்கிட, மாணவ மாணவிகள் வாழவேண்டும். அதற்கு இந்நூல் துணைபுரியும் என்று நம்புகிறேன்.

இந்நூலை அழகுற அச்சிட துணை புரிந்த திரு.ஆர். சாக்ரடீஸ் அவர்களுக்கு என் மனமார்ந்த அன்பும் நன்றியும்.

இருபத்தி ஐந்து நூல்களுக்கு மேற்பட்ட எமது நூல்களை வாங்கி ஆதரித்தும், அன்புகாட்டி ஊக்குவித்தும் வந்த ஆசிரிய நண்பர்கள், அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் அன்பு நன்றி. இந்த நூலையும் ஏற்று ஆதரிப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஞானமலர் இல்லம்
தி. நகர். சென்னை-17

**எஸ். நவராஜ் செல்லையா**

# உள்ளே

# ஆசிரியரின் பிற நூல்கள்

1 விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
2 விளையாட்டுக்களின் கதைகள் I
3 விளையாட்டுக்களின் கதைகள் II
4 விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
5 விளையாட்டுக்களில் விநோதங்கள்
6 விளையாட்டுக்களில் வினாடி வினா விடை
7 விளையாட்டு விருந்து
8 கால் பந்தாட்டம்
9 கைப் பந்தாட்டம்
10 கூடைப் பந்தாட்டம்
11 வளைகோல் பந்தாட்டம்
12 கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
13 ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
14 நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
15 நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
16 பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
17 எதற்காக உடற்பயிற்சி செய்கிறோம்?
18 தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
19 கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
20 பயன் தரும் யோகாசனப் பயிற்சிகள்
21 பாதுகாப்புக் கல்வி
22 உடலழகுப் பயிற்சி முறைகள்
23 கிரிகெட் ஆட்டத்தின் கதை
24 கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி பதில்
25 கிரிக்கெட் விளையாடுவது எப்படி?
26 சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
27 விளையாட்டுகளுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
28 செங்கரும்பு
29 நல்ல நாடகங்கள்
30 நல்ல கதைகள் I
31 நல்ல கதைகள் II
32 நல்ல கதைகள் III

# 1. உடல் இயக்க செயல் முறைகளின் கொள்கையும் குறிக்கோளும்*

நமது உடலும் உயர்வும்

உடலை வைத்தே உலக வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது. உயர்ந்த முறையில் உலா வருகிறது.

உலகில் வாழ்கின்ற உயிரினங்கள் எல்லாவற்றையும்விட மெருகேறியதாகவும், நல்ல தரம் கூடியதாகவும், அழகுற அமைந்துள்ளதாகவும் விளங்குவது மனித உடல் அமைப்புதான். அது நாம் பெற்ற மாபெரும் பேறாகும்.

காலங்காலமாக நம் முன்னோர்கள் கொண்டிருந்த கடின உழைப்பினாலும், ஓயா பணியினாலுமே,

*Aims and objectives of physical activities

இத்தகைய உடலமைப்பும், வசதி வாய்ந்த வாழ்க்கையும் நமக்கு அமைந்திருக்கிறது.

ஆதிகால நமது முன்னோர்கள், மிருகங்களோடு கானகத்தில் வாழ்ந்தபோது, மிருக வாழ்க்கை வாழ்ந்ததுபோலவே, தங்கள் உயிர்களைக் காப்பதற் காக அவைகளுடன் போராடி வாழவும் நேர்ந்தது.

அப்பொழுது அவர்களது வாழ்க்கையில் சுறு சுறுப்பு மிகுந்திருந்தது. எச்சரிக்கை நிறைந்திருந் தது. எந்த நிலையினை சமாளிக்கவும் அவர்கள் உடல் தயாராக இருந்தது. அவர்கள் வாழ்க்கை வீரம் மிகுந்ததாகவும், தீரச்செயல்கள் நிறைந்ததாகவும் தொடர்ந்து வந்தது.

இன்று நாம் வாழ்கின்ற வாழ்க்கை பத்திரமான வாழ்க்கை.பாதுகாப்பு நிறைந்த வாழ்க்கை.தேவை கள் நிறைந்து, உழைப்பு குறைந்த வாழ்க்கை.

உடலில் உழைப்பு குறைய குறைய, உடல மைப்பு குறையத் தொடங்கியது. பல உறுப்புக்கள் நாகரீக வாழ்க்கையின் அமைப்பால் பயன்படா மலேயே பலம் இழக்கத்தொடங்கின.

நம்முடைய உடல் அமைப்பினை முதலில் நாம் புரிந்துகொண்டால்தான், ஏன் உறுப்புக்கள் பயன் பெற வேண்டும்? பலம் பெற வேண்டும். என்ற நோக்கமும் நுணுக்கமும் நன்கு புரியும்.

### உடலின் அடிப்படை அமைப்பு

உடலின் அடிப்படை அமைப்பு செல்களாகும். செல்களின் தொகுதிகள்சேர்ந்து திசுக்களாக(Tissues)

மாறுகின்றன. திசுக்கள் கூடி தசைகளை (Muscles) உருவாக்குகின்றன. தசைகள் கூட்டம் ஒன்ருகி, உறுப்பாக (Organ) மாறுகின்றன. பல உறுப்புக்கள் ஒன்று சேர்ந்து மண்டலமாக (System) மாறிவிடுகின்றன. பல மண்டலங்களின் பிணைப்பே நமது உடல் அமைப்பாகும்.

உடலமைப்பினைப் பற்றி ஆராய்ந்த உயிர் நூல் அறிஞர்கள், "உடலுக்கு அதிக இயக்கமும், உறுப்புகளுக்குப் போதிய பயிற்சியும் தேவை" என்று கூறுகின்ருர்கள்.

மூளையும் அதனைச் சார்ந்த நரம்பு மண்டலமும் மனித இனத்தின் பெருமைக்கும் புதுமைக்கும் எல்லைக் கோடாக விளங்குகின்றன.

நாம் நமது மூளைக்கே வேலை தர முயல்கின்ருேமே ஒழிய, மூளைக்கு முன் வந்த தேகத்தைப் பற்றிக் கவலைப் படவில்லை. புதியமூளை பொலிவு பெறவும், வலிவு பெற்றுப்பயன் தரவும், அதே சமயத்தில் பழையனவாகிய தசைக்கூட்டம் தகுந்த முறையிலும்' பராமரிக்கப்பட வேண்டாமா!

நம் உடலை பராமரிக்கவும், உயர்சக்தி வாய்ந்த மூளையின் ஆற்றலைப் பெருக்கவும், பாதுகாக்கவும் வந்த உயர்ந்த கல்விதான் நமது உடற்கல்வியாகும்.

**உடற்கல்வி ஏன்?**

உடற்கல்வி என்பதுவெறுமனே உடலைவளர்த்து விடுகின்ற, தசைகளைக் கரடு முரடாக வளர்க்கின்ற,

முரட்டுத் தனமும், மூர்க்கத்தனமும் நிறைந்த மக்களை உருவாக்கி விடுகின்ற கல்வி அல்ல.

மனோதத்துவ அடிப்படையில் மனித உடற்கூறு முறையினை உன்னிப்பாக ஆராய்ந்து, அதற்கேற்றவாறு விஞ்ஞான முறையின் விவேக வழியிலே உருவாகி செயல்படுவதுதான் உடற் கல்வியாகும்.

உடற்கல்வி என்பது உடலுக்குரிய கல்வி. ''உடலால் இயங்கி, உள்ளத்தால் உணர்ந்து, தேவையெல்லாம் உடல் நலத்துக்கே. உள்ளத்தின் வளத்துக்கே'' என்ற உயர்ந்த நோக்கத்துடன் தொடர்வது தான் உடற் கல்வியாகும்.

உடற்கல்வியின் அடிப்படை நோக்கம், இதில் ஈடுபடுவோரை இயற்கையாகவே (Naturally) ஆவலுடன் பங்குபெறச் செய்து, அவராகவே தாங்கள் செய்யும் செயல்களில் ஆழ்ந்து, தன்னுள் மறைந்து கிடக்கும் அரிய திறன்களை தங்களை அறியாமலே திறம்பட வளர்த்துக் கொள்ளும் வழிமுறைகளை காட்டிவிடத் துணைவருவது தான். ஊக்கம் தருவது தான்.

உடலை மட்டும் வளர்ப்பதோ அல்லது தனியாக உள்ளத்தை மட்டும் பயிற்றுவிப்பதோ அல்ல உடற் கல்வியின் நோக்கம்.

உடலாலும் உள்ளத்தாலும் ஒருவர் முழுமையாக வளரவேண்டும் என்ற ஒருமைப்பாட்டுப் பண்பாட்டினைத்தான் இது வளர்க்கிறது.

சிறுவர்களின் இயற்கையான செயல் முறைகளை யும், இளைஞர்களின் தேவைகளையும், (மனிதர்களின்) பெரியவர்களின் ஆவலையும் அறிந்து அவற்றிற் கேற்ப உடற்கல்வி செயல்படுகிறது என்பதுதான் உண்மையான கொள்கையாகும்.

தனி ஒருவரின் இனிதான உடலைப்பற்றி, உடற் கல்வியின் நோக்கத்தை இங்கு காண்போம்.

1. உடலுக்கு நலத்தைத் தேக்கி, அனுதின மும் சுகமாக வாழவைப்பது.

2. உடலுக்குச் சிறந்த வலிமையையும் எதை யும் தாங்கும் சக்தியையும் அளிப்பது.

3. உடலால் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற, செம்மாந்து (கம்பீரமாக) நடக்கின்ற, அமர்ந்திருக்கின்ற உட லமைப்பினை உருவாக்கித் தருவது.

4. நடையில், அங்கஅசைவுகளில், நளினமான அமைப்பினை நல்கிட உதவுவது.

5. நரம்புகளும் தசைத் திரள்களும் ஒருங் கிணைந்து, தேவைக்கேற்ப விரைவாகச் செயல்படும் வல்லமையை வளர்த்துவிடுவது.

6. நோய் அணுகாத சக்தி மிகுந்த உடலைத் தருவது.

உடலால் செழுமையடைகின்ற ஒருவனை, உள் ளத்தால் சிறந்தவனாக ஆக்கி, அவனை பண்பாட்டில் பற்றுள்ளவனாக மாற்றி, சமூகத்துக்கு ஒரு நல்ல குடி மகனை உருவாக்கித்தர முயல்கிறது நம் உடற்கல்வி.

1. பணிவுடையவராக, பிறருக்குத் துணை தரும் பண்பாளராக, தியாக உணர்வுள்ளவராக, நட்புடைமை நிறைந்தவராக, பிறருடன் கூட்டுறவுடன் வாழ்பவராக, மற்றவர்களை மதிக்கவும் மரியாதை கொடுக்கவும் தெரிந்தவராக மாற்றி அமைக்கிறது.

2. வாய்மை தவருதவராக, நாட்டுப்பற்று மிகுந்தவராகப் பயிற்சி அளிக்கிறது.

3. தலைமையேற்கும் பயிற்சியை அளித்து (Leadership), தலைமையேற்று நடத்திச் செல்லும் வாய்ப்பினைத் தந்து வழி காட்டுகிறது.

4. வெற்றி பெறும் நேரத்தில் வெறிபிடித்தவர் போல மகிழ்வதும், தோல்வி கண்ட நேரத்தில் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்போல் தொய்ந்துவிழுவதும் இல்லாத மனம் உடையவராக, வெற்றி தோல்வியை ஒரே மன நிலையில் ஏற்கும் பண்புடையவராக மாற்ற உதவுகிறது.

5. தவறிழைக்கும் வாய்ப்பு இருந்தாலும் தவறு இழைக்காத பெருந்தன்மையுடன், நேர்மையாகவும் நிதானமுடையவராகவும், உண்மையான பாசத்துடன் பழகவும், போன்ற சிறந்த பண்புகளில் பழக்கத்தினை ஏற்படுத்தி, மக்களை பண்பாட்டில் மறு மலர்ச்சி மிகுந்தவராக்கும் உயர்ந்த நோக்கத்தையும் உடற்கல்வி கொண்டிருக்கிறது.

இத்தகைய அரிய பண்புகளை, உடற்கல்வியானது, மனிதரது இயற்கையான இயக்கங்களின் மூலமாகவே வளர்த்துவிடுகிறது என்றால், அத்

தகைய உடல் இயக்கங்கள் எவை என்று நாம் இனி காண்போம்.

உடலில் விளையும் இயல்பான இயக்கங்கள்.

நடத்தல், ஓடுதல், தாண்டுதல், எறிதல், அடித்தல், துள்ளிக் குதித்தல், குட்டிக்கரணம் போடுதல், உயரே ஏறுதல் போன்ற செயல்கள் அனைத்தும், மனிதருடன் கூடவே பிறந்த இயற்கையான இயக்கங்களாகும்.

ஒவ்வொரு நிமிடமும், ஒவ்வொருவரும், மேலே குறிப்பிட்ட இயக்கங்களில் ஏதாவது ஒன்றை செய்து கொண்டேதான் இருக்கின்றார்கள்.

இவ்வாறு அன்றாடம் செய்கின்ற இயக்கங்களின் மூலம் நிகழ்கின்ற செயல் முறைகளால்தான் நமது வாழ்க்கைமுறையே மாறிக் கொண்டு வருகின்றது.

மகிழ்வூட்டும் இயக்கங்கள்

இத்தகைய இயல்பான இயக்கங்களை, இனிதான இசைவான பயிற்சிகள் மூலம் உற்சாகப் படுத்தி ஊக்குவித்தால், மனித வாழ்வு மகிமையும் சிறப்பும் பெறும் என்ற அடிப்படையில் அமைந்தவைதான் ஓட்டப்பந்தயங்கள், எறியும் போட்டிகள், விளையாட்டுப் போட்டி முறைகள், நீச்சல் போட்டி, குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம், கம்பியின் மேல் விளையாடல், மலையேறிச் செல்லல் போன்றவையாகும்.

குழந்தைகளுக்கான கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள் (Minor Games), பாட்டுக்கள் மூலமாக ஆடல் விளையாட்டுக்கள் மற்றும் நடித்துக் காட்டும் நாடகங்கள் எல்லாம், இயக்கங்களுக்கு மேலும் செழுமை ஊட்டுகின்றன.

மேலே கூறிய போட்டிகள் அனைத்தும், இயல்பான இயக்கங்களின் சக்தியை வளர்த்து, திறன் நுணுக்கங்களை மிகுதிபடுத்துவனவாகும். விளையாட்டுக்களில் உள்ள எறிதல், குறிபார்த்து எறிதல், தூரமாக எறிதல், வீசி எறிதல், கால் ஊன்றித் தாண்டுதல், கோல் ஊன்றித் தாண்டுதல், நீளமாகத் தாண்டுதல், ஓடுதல், நடத்தல் எல்லாமே இயல்பாக அமைந்திருப்பதை நாம் நன்கு காணலாம்.

இவை மனதை மகிழ்விப்பவை. வாழ்வுக்கு சுவை அளிப்பவை. சுகம் கொடுப்பவை.

ஒழுக்கம் வளர்க்கும் இயக்கங்கள்

அதே நேரத்தில், ஒழுங்குடன் நடக்கின்ற ஒழுங்கு முறையினை கற்றுக் கொள்ளவும், பழக்கமாகிவிட்டது என்றாலும் திரும்பத்திரும்பத் தவறிழைக்காமல் கற்றுக் கொள்வதற்காக உள்ள பயிற்சி முறைகளும் உண்டு.

கட்டுடற் பயிற்சி முறைகள் (Calisthenics), அணி வகுத்து நடக்கும் போர் முறைப் பயிற்சிகள் (Military Marching), சீருடற் பயிற்சித் துறை (Gymnastics) போன்றவைகள், மனதைக் கட்டுப் படுத்தி, கட்டுப்பாட்டுடன் வாழச் செய்வதுடன்,

உடலில் உள்ள குறையை நெறிப்படுத்தி, தளர்ந்த உடலுக்கு சக்தியை ஊட்டி, வல்லமை அளிக்கும் இயக்கமாகவும் வளர்த்து விடுகின்றன.

உடல் நலம் தரும் இயக்கங்கள்

உடல் நலம் பற்றிய வழிகளை அறிந்து கொள்வதின் மூலம், அந்த அறிவுரை வழி நடந்து பயில்வதின் மூலம், உடல் நலம் பெறுதல்.

உடல் நலத்திற்கென்று உரிய பயிற்சிகளில், தேவையானதை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொண்டு, உறுப்புக்களை இயக்கிப் பயன் பெறுதல்.

சுக வாழ்வுக்கும் ஆதாரமான செயல்களாக இந்த இயக்கங்கள் மூலம் பெறுவதையும் நாம் இத்துடன் இணைத்துக் கொள்ளலாம்.

உடலியக்கத்தின் நோக்கமும் குறிக்கோளும்

உடலியக்கம் என்பது உடலோடு தொடர்ந்து நிகழ்ந்து வருவது. அவ்வாறு நிகழ்கின்ற உடலியக்க செயல்களானது (Physical Activity), உடலின் உள்ளே இருக்கும் முக்கிய உறுப்புக்களை (Vital Organs) அதிகமாக செயல்படத் தூண்டுகின்ற சக்தி படைத்தனவாக அமைந்து விடுகின்றன.

உதாரணமாக, ஒருவன் ஓடுகிறான் என்றால், இதயம், நுரையீரல், மற்றும் நரம்பு மண்டலம் அனைத்தும் தூண்டப் பெற்று, அவன் ஓடுவதற்கேற்ற சக்தியினை அளிக்கின்றன அல்லவா!

அதே போல்தான், உடற்கல்வி மூலம், உடற்கல்வி பயிற்சி முறைகளில் பங்கு பெறுகின்ற ஒருவருக்கு என்னென்ன பயன் கிடைக்க வேண்டும்

என்ற அமைப்பினூடேதான் இதன் நோக்கமும் குறிக்கோளும் அமைந்திருக்கின்றன.

இனி, உடலியக்க செயல் முறைகளின் (Physical Activities) நோக்கத்தை காண்போம்.

1. உடல் இயக்கத்தின் மூலம் தசைகளும், நரம்பு மண்டலமும் ஒன்ருக இணைந்து சீராக செயல் படக்கூடிய ஆற்றலை வளர்த்து விடுவதன் மூலம், சுறுசுறுப்பு நிறைந்த சுகமான உடலமைப்பை உருவாக்குவது.

2. கூன் விழுந்தது போலவோ, வானம் பார்த்து நடப்பது போலவோ, முன் நிமிர்ந்து பின் வளைந்தது போலவோ, காணும் வெறுக்கத்தக்க தோற்றமுள்ள உடலமைப்பு ஏற்படாதவாறு தடுத்து, நிமிர்ந்து நிற்கின்ற ஆற்றலை நல்குவது.

3. நடையில், உடல் அசைவில் மற்றும் பணி புரிதல் போன்ற சமயங்களில்எல்லாம் ஒருவித லயம் மிகுந்த நளினம் சார்ந்த (Rhythm Of Movement), பிறர் பார்த்துப் போற்றத் தகுந்த அளவிலே செயல் படும் தன்மையை வளர்த்து விடல்.

4. நிமிர்ந்து நிற்கத் தெரியாதவர்கள், கூன் விழுந்து தோற்றம் அளிப்பவர்கள், அழகுறத் தோன்ற மாட்டார்கள். வாழ்க்கையின் இனிய ரகசியமான செம்மாந்த தோற்றத்தைப் பெற முடியாமல், இனிய வாழ்க்கையை அனுபவிக்கும் ஆற்றல் அற்றவர்களாகவே அவர்கள் விளங்குகிருர்கள்.

எல்லா உயிரினங்களிலுமே, மனிதரது உடலமைப்பு தான் நிமிர்ந்து எழிலுற நிற்கின்ற அமைப்புடையதாகும். மிருகங்களுக்கும், மனிதர்களுக்கும் வேற்றுமை வேண்டாமா?

(குரங்கு போல குனிந்து நடப்பதோ, மிருகங்கள் போல் தரை பார்த்து நடப்பதோ நன்றாக இருக்குமா என்பதனை ஆழ்ந்து சிந்திக்க வேண்டும்.)

5. உடல் நலம் பெறுகின்ற பொழுதே, சுயக் கட்டுப்பாடும் (Self-discipline) வந்து விடுகிறது.

அதன் பயனாக தன்னைப் பற்றிய ஒருவித பெருந் தன்மையான உணர்வு, அதன் வழியாகச்செய்கின்ற செயல்களில் உயர்ந்த அம்சம் உள்ள செயல் முறை, பிறருடன் சேர்ந்து பணியாற்ற விழையும் கூட்டுறவு மனப்பான்மை, எதையும் செய்யும்போது திருத்த மாகச் செய்யும் ஆற்றல்.

இத்தனை ஆற்றலையும் சக்தியையும், சக்தி நிறைந்த தசையமைப்பும் சக்தி நிறைந்த உள்ளுறுப்புக்களும் சிறப்புறப் பணியாற்றும் தன்மையால் மட்டுமே பெறமுடியும். அத்தகைய உடலே இத்தகைய உணர்வுகளை உண்டாக்கும்.

6. தன் சக்தியையும், ஆற்றலையும் உணர்ந்து கொண்ட ஒருவரது செயலியக்கத்தால், தன்னால் பிறருக்குத் தேவையானதைச் செய்யும்போது, அதற்கேற்றவாறு இயங்க முடிகிறது.

தனது உரிமை என்ன, கடமை என்ன, தன் னுடைய குழுவில் தன்னுடைய பங்கு என்ன, பிறருடன் சேர்ந்தால் திறன்கள் எவ்வாறு செழுமை பெறுகின்றன என்பனவற்றைப் புரிந்து கொண்டு, செயல்படும் ஆற்றலையும் அளிக்கிறது.

7. நடுவர் அளிக்கும் தீர்ப்புக்குத் தலை வணங்குதல், எதிராளிகளை மதித்து நடத்தல், தைரியமாக இயங்குதல், தன்னம்பிக்கையுடன்

செயல்படுதல், உறுதியுடன் செயல்படுதல், வெற்றி தோல்வியில் ஒரே உணர்வினை பெறுதல் போன்ற இனிய குணங்களைப் பெறும் பண்பினை, இத்தகைய இயக்கங்கள் வளர்க்கின்றன.

8. உடலியக்க செயலுக்காக உகந்த முறையில் உருவாக்கப் பட்டவைதான் விளையாட்டுக்களும், மற்ற உடற் பயிற்சி முறைகளும். கட்டுடற் பயிற்சி முறைகள் (Calisthenics); காரணப் பயிற்சி முறைகள் (Stunts) உடற் பயிற்சி முறைகள் (Gymnastics); விளையாட்டுக்கள் (Games); உடலாண்மை போட்டி நிகழ்ச்சிகள் (Track and Field Events); தற்காப்பு விளையாட்டுக் கலைகளான குத்துச் சண்டை, மல்யுத்தம், கராத்தே போன்றவைகள் மகிழ் வூட்டும் தன்மையில் அமைந்த நடனம், கும்மி, கோலாட்டம் போன்ற அமைப்புகள் எல்லாம், மேலே கூறியகொள்கையினை உருவாக்கித் தர உறு துணையாக அமைந்தவையாகும்.

5.உடலியக்க செயல்முறைகள் ஏன்?

இயற்கையே நமக்கு இந்த உடலியக்கத்தைப் பிறந்த உடனேயே அளித்திருப்பது விந்தையிலும் விந்தைதான்.

பிறந்த உடனேயே குழந்தை கையையும் காலையும், உதறிக் கொண்டு அழுகிறதே, அப் பொழுதே உடல் அசைவுகள் ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

அது உயிர் வாழத் துடிக்கின்றது. இயக்கமாக மட்டும் அல்ல, உடல் வளர்வதற்காக அதாவது தசைகளும், நரம்பு மண்டலங்களும், உறுப்புகளுக்கு உரிய தேவைகளைப் பெறவும், குழந்தையின் வளர்ச்

கேற்றவாறும் தான், இந்த உடலியக்கங்கள் அமைந்திருக்கின்றன.

முதலில் உடலுறுப்புக்களை நெளிப்பது, பிறகு ஊர்வது, தவழ்வது, தத்தித் தத்தி நடப்பது, ஓடுவது, குதிப்பது போன்ற அடிப்படை உடலியக்கச் செயல்கள் எல்லாம், உடல் வளர்ச்சிக்காக, உடல் வேண்டி விரும்பி நிற்கின்ற இயக்கங்களாகும்.

ஒவ்வொரு இயக்கமும், ஒவ்வொரு அடிப்படை தேவைக்கு ஆதாரமாகவும், காரணமாகவும் விளங்குகிறது.

இந்த அடிப்படை ஆதார சுருதியாக விளங்கும் உடல் இயக்க முறைகளை ஆராய்ந்த உடல் இயல் அறிஞர்கள் கீழ் வருமாறு கூறுகின்றார்கள்.

ஆரம்பப் பள்ளியில் பயிலும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு நாளைக்கு 4 மணியிலிருந்து 5 மணி வரையிலும், நடுத்தர பள்ளியில் படிக்கும் குழந்தைகளுக்கு 3லிருந்து 4 மணி வரையிலும், உயர்நிலைப் பள்ளியில் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு 2லிருந்து 3 மணி வரையிலும், கல்லூரி மாணவர்களுக்கு 1 லிருந்து 2 மணி வரையிலும் உடற் தசைகள் உறுப்புக்கள் இயங்குகின்ற செயல்முறை உடலியக்கங்கள் தேவை என்கிறார்கள்.

இத்தகைய அரிய உடலியக்கச் செயல்முறைகளை விளையாட்டு மூலம் வளர்த்து, அரிய பயன்களை அடையச் செய்து, ஈடுபடும் இளைஞர்களையும், மாணவ மாணுக்கியர்களையும், பெரியவர்களையும் மகிமை பெற வாழச் செய்வதுதான் உடலியக்க செயல் முறைகளின் ஒப்பற்ற நோக்கமாகவும் உயர்ந்த கொள்கையாகவும் அமைந்து விளங்குகிறது.

# 2. பயிற்சிகள் பற்றிய படமும் விளக்கமும்

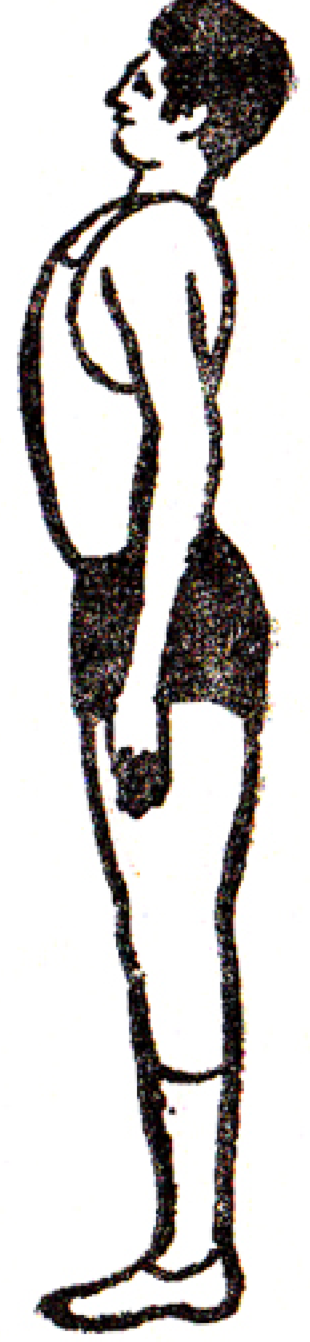
---

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் கலைச் சொற்கள் அனைத்தும், பயிற்சிகளில் பொதுவாகக் கூறப்படுகின்ற ஆணைச் சொற்களாக (Command) வருவதால், அவைகளுக்குரிய தேவையான விளக்கமாகவும், அதற்கேற்ற பட அமைப்பாகவும் அமைந்துள்ளன.

விவரம் அறிந்து கொள்ளும்போது பயிற்சியின் நுண் கருத்தைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளவும், பொலிவாக செயல் படவும் வாய்ப்பாக இருக்கும் என்பதால், இங்கே விரிவாகத் தந்திருக்கிறோம்.

1, *விறைப்பாக நிமிர்ந்து நில்* (Attention Position)

ஒவ்வொரு பயிற்சிக்கு முன்னும் நிற்க வேண்டிய தயார் நிலை. உடல் முழுவதையும் விறைப்பாக வைத்து நெஞ்சினை நேராக நிமிர்த்தி, கைகளிரண்டும் தொடையருகே பக்கவாட்டில் இருக்குமாறு வைத்து, நேர் கொண்ட பார்வையுடன், குதிகால்கள் சற்று நெருங்கியும், முன் பாதங்கள் கொஞ்சம் இடைவெளி இருப்பதுபோன்ற அமைப்புடனும் நிற்றல்.





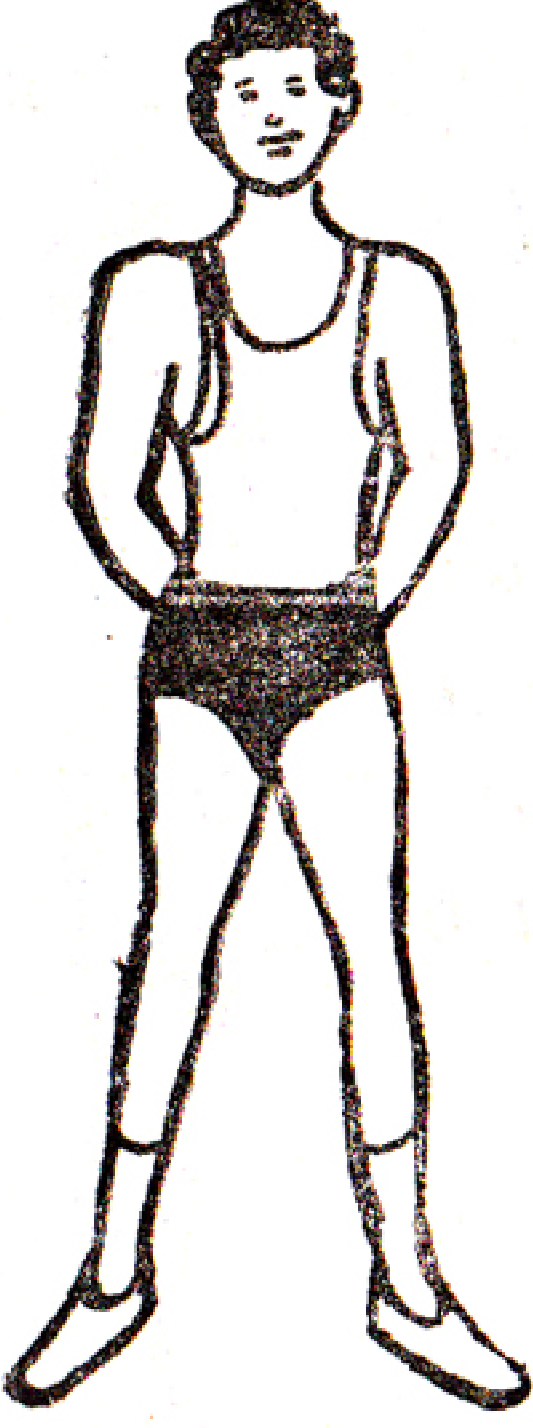
2. *இயல்பாக நில்* (Position)

பயிற்சி முடிந்ததும், ஆரம்பநிலை போலவே இருக்க வேண்டும், அதாவது முதல் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப நிற்க வேண்டும் என்று வருகிற நிலை. முன்னர் கூறிய விளக்கம் அனைத்தும் இதற்கும் பொருந்தும்.

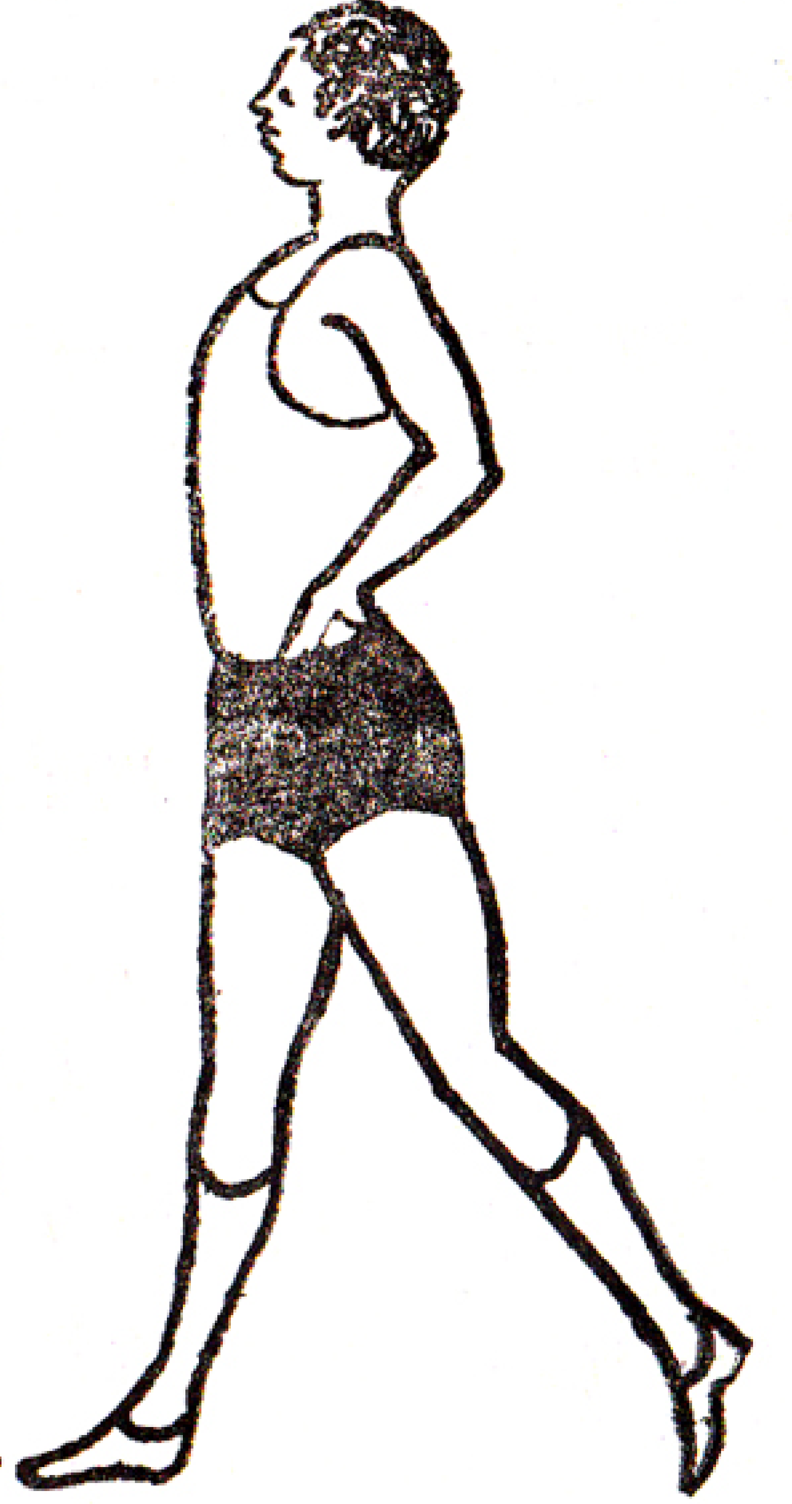
3. *கால்களை அகற்றி வைத்து நில்* (Feet Apart Position)

இயல்பாக, விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்பது என்று இருப்பதுதான் என்றாலும், அகலக் கால் வைத்து நில் என்கிறபோது, அந்த இடைவெளி அந்தந்த ஆளின் உயரத்திற்கேற்பவே அமையும்.

சிறுவர்களாக இருந்தால், சுமார் 6 அங்குலத்தி



லிருந்து 12 அங்குலமும், இளைஞர் களாக இருந்தால் 12 அங்குலத்தி லிருந்து 18 அங்குலம் வரை, ஏறத் தாழ தோள் அகலம் இருப்பது போல் வைத்து நிற்கவும்.



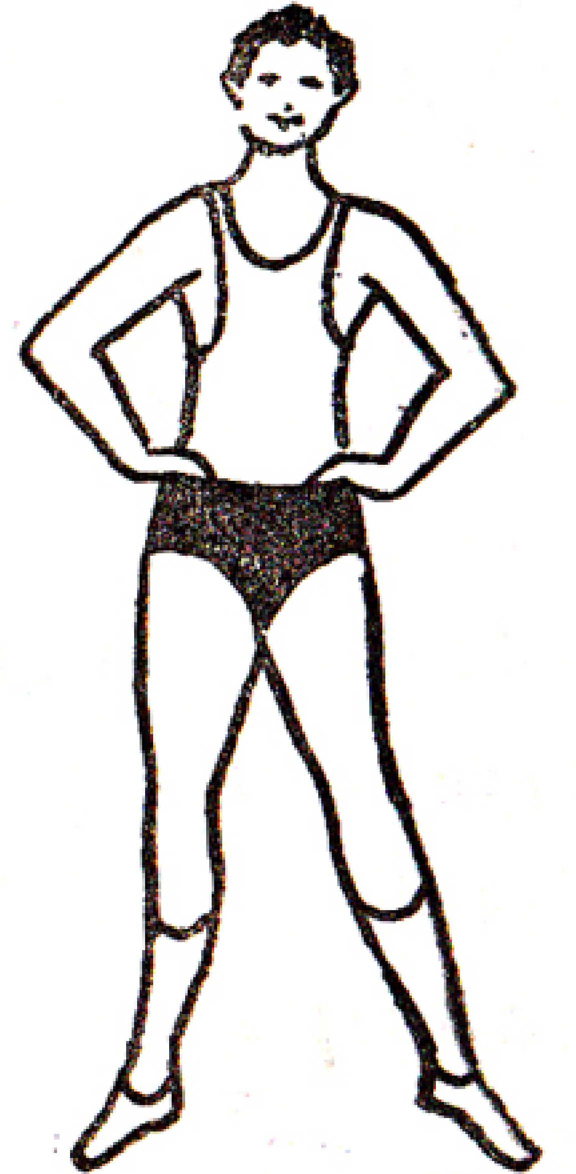
4. ஓரடி கால் வைத்து நில் (One Step Position)

இயல்பாக நிற்கும் நிலையிலிருந்து, ஓரடி வைத்தல் என்றால் அது பக்க வாட்டில், முன்புறம், பின்புறம் என்ற பல திசைகளில் வரும். அது அந்தந்தப் பயிற்சிக்கு ஏற்ப நிற்க வேண்டிய நிலை.

ஓரடி என்றால் ஒரு தப்படி





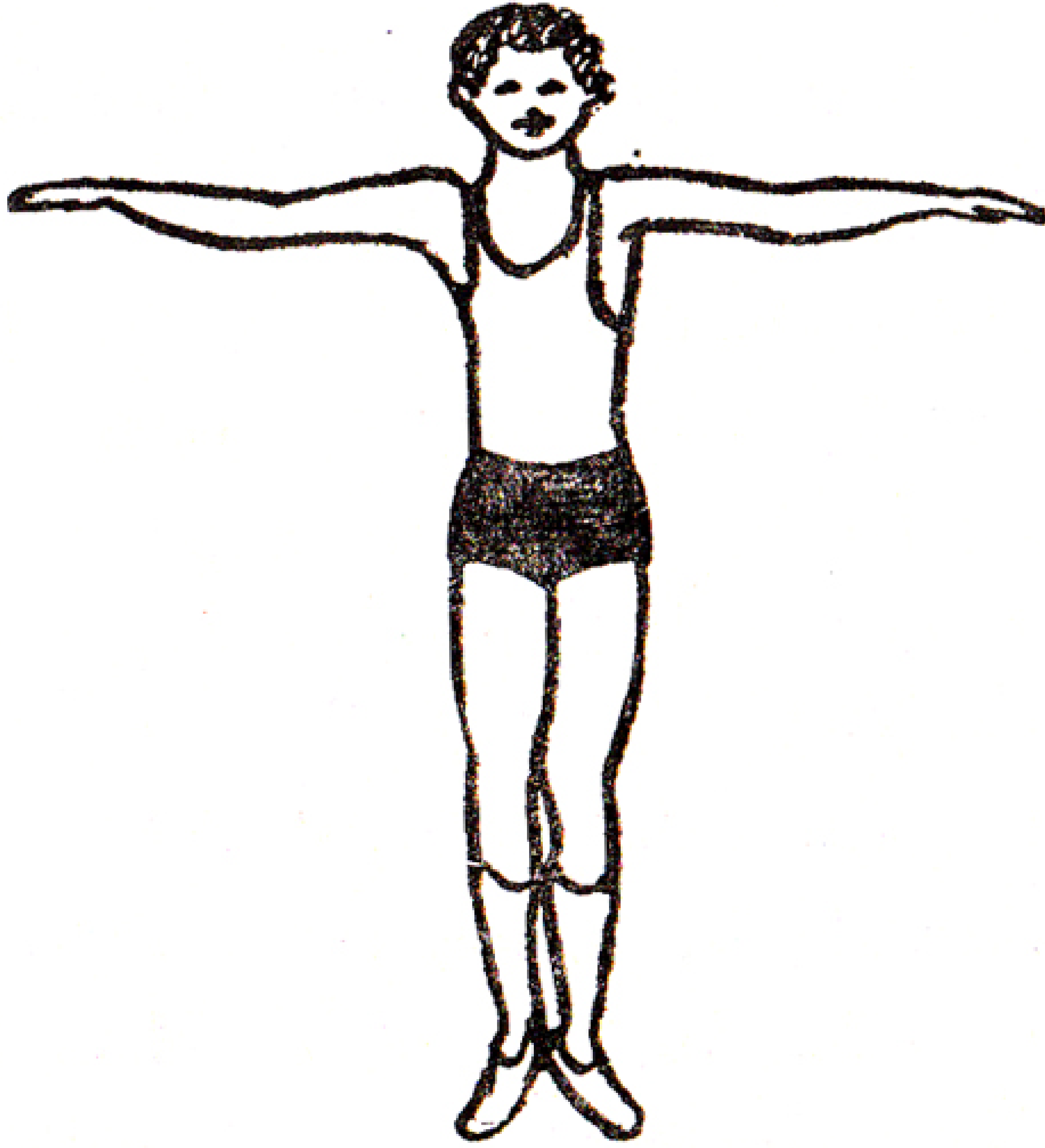


அல்லது காலடி என்று அர்த்தம். அதற்காக ஒரு அடிப்படிதானே என்று, சமநிலை இல்லாமல் கீழே விழுந்து விடுவதுபோல, கால்களை அகலப் பரப்பிய வாறு, ஆடி அசைந்தவாறு நிற்கக்கூடாது.

ஓரடி எடுத்து வைத்தாலும், இயல்பாக, விறைப் புடன் நிமிர்ந்து நிற்கின்ற தன்மையில்தான் நிற்க வேண்டும்.

5. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்து (Arms Side Ward Raise Position)

கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி நீட்டி விரிக்கும்போது, தோள்களின் அளவுக்கு சம



மான (Equal) அளவு இருப்பது போன்ற அமைப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

கைகளை தோள் உயர அளவுக்குமேலாக உயர்த் தினாலும், பார்ப்பதற்கு அருவெறுப்பாக இருப்ப

துடன், செய்கின்ற பயிற்சிக்குரிய பலன்களும் முறையாகக் கிடைக்காமல் போய்விடும்.

இடதுகை நுனியிலிருந்து தோள்களின் அளவோடு வலதுகை நுனிவரை, ஒரு நேர்க்கோடு கிழித்தாற் போன்ற அளவு அமைவதுபோல உயர்த்தி, நிமிர்ந்த நெஞ்சுடன் நிற்க வேண்டும்.

வற்புறுத்திக் கூறினுலொழிய, உள்ளங்கைகள் எப்பொழுதும் தரை பார்த்தே இருக்க வேண்டும்.



6. கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்து
(Arms upward raise position)

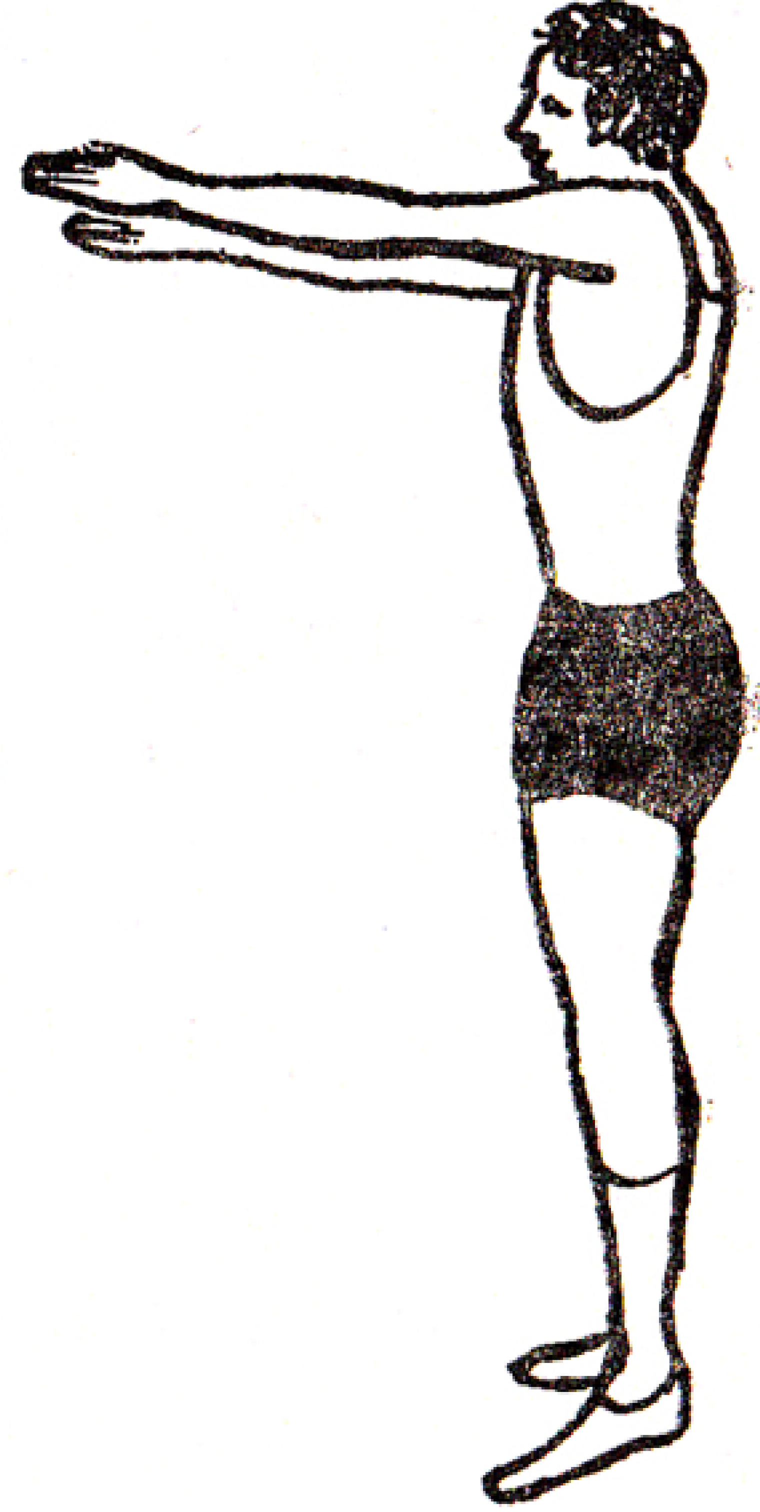
கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தும் போது, உள்ளங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல வைத்துக்கொண்டு, கைகள் காதுகளை தொடுவது போல உரசிய தன்மையில் செல்வதுபோல உயர்த்த வேண்டும்.

கைகளை விறைப்பாக நீட்டியிருக்க வேண்டும். கழுத்தை அப்படியும் இப்படியும் வளைக்காமல் நேர் கொண்ட பார்வையுடன் நிற்க வேண்டும்.

7, கைகளை முன்புறம் நீட்டு (Arms forward raise)

கைகள் இரண்டையும் நெஞ்சுக்கு நேராக விறைப்பாக நீட்டியிருக்கவும். பயிற்சிக்கு ஏற்முற்

போல, உள்ளங்கைகள் ஒன்றையொன்று பார்ப்பது போல அல்லது தரையைப் பார்த்திருப்பது போல நீட்டவும்.

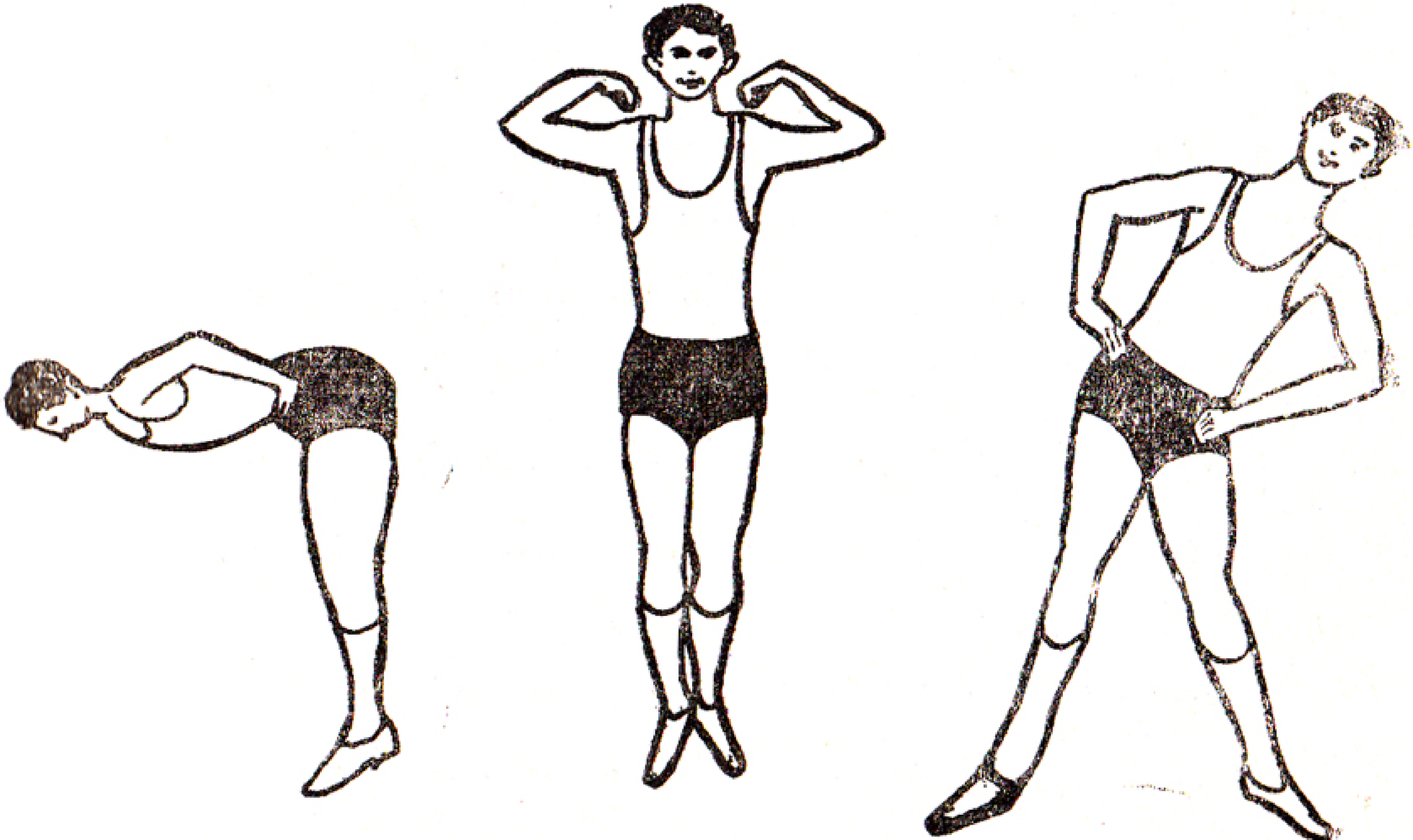


நிற்கும் நிலை விறைப்பாக, நிமிர்ந்து நில் என்று நிற்பதற்கேற்றவாறு கால் வைத்திருப்பது போல்தான்.



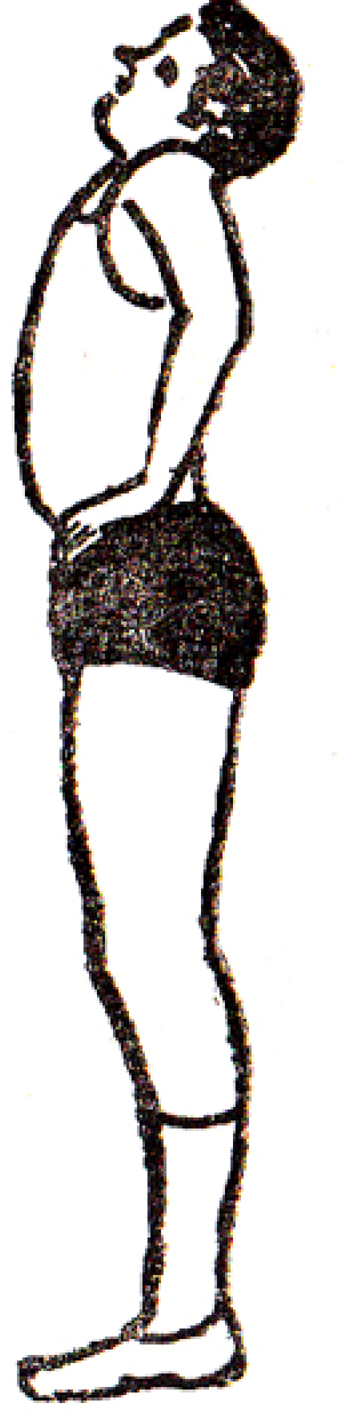
8. மடக்கு அல்லது வளைத்திடு (Bend)

நீட்டி யிருக்கும் கைகளை மடக்கு என்பதற்கும், முன்புறமாக அல்லது குனிந்து நில் என்பதற்கும் இந்த வார்த்தை பயிற்சிகளின்போது அடிக்கடி வரும். கீழே படம் காண்க.



9. அழுத்து அல்லது சாய் (Press)

எந்த பாகத்தைத் தள்ளு என்று பயிற்சியின் போது வருகிறதோ, அப்பொழுது, மற்ற உறுப்புக்களை விறைப்பாக, அசைக்காமல் வைத்தவாறு, சொல்லுகின்ற உறுப்பினை மட்டும் முன்புறமோ, பின்புறமோ, தேவையான அளவுக்கு அறிவிக்கின்ற வகையில் தள்ள வேண்டும். அல்லது சாய்க்க வேண்டும்.



10. குதித்து நில் (Jump)

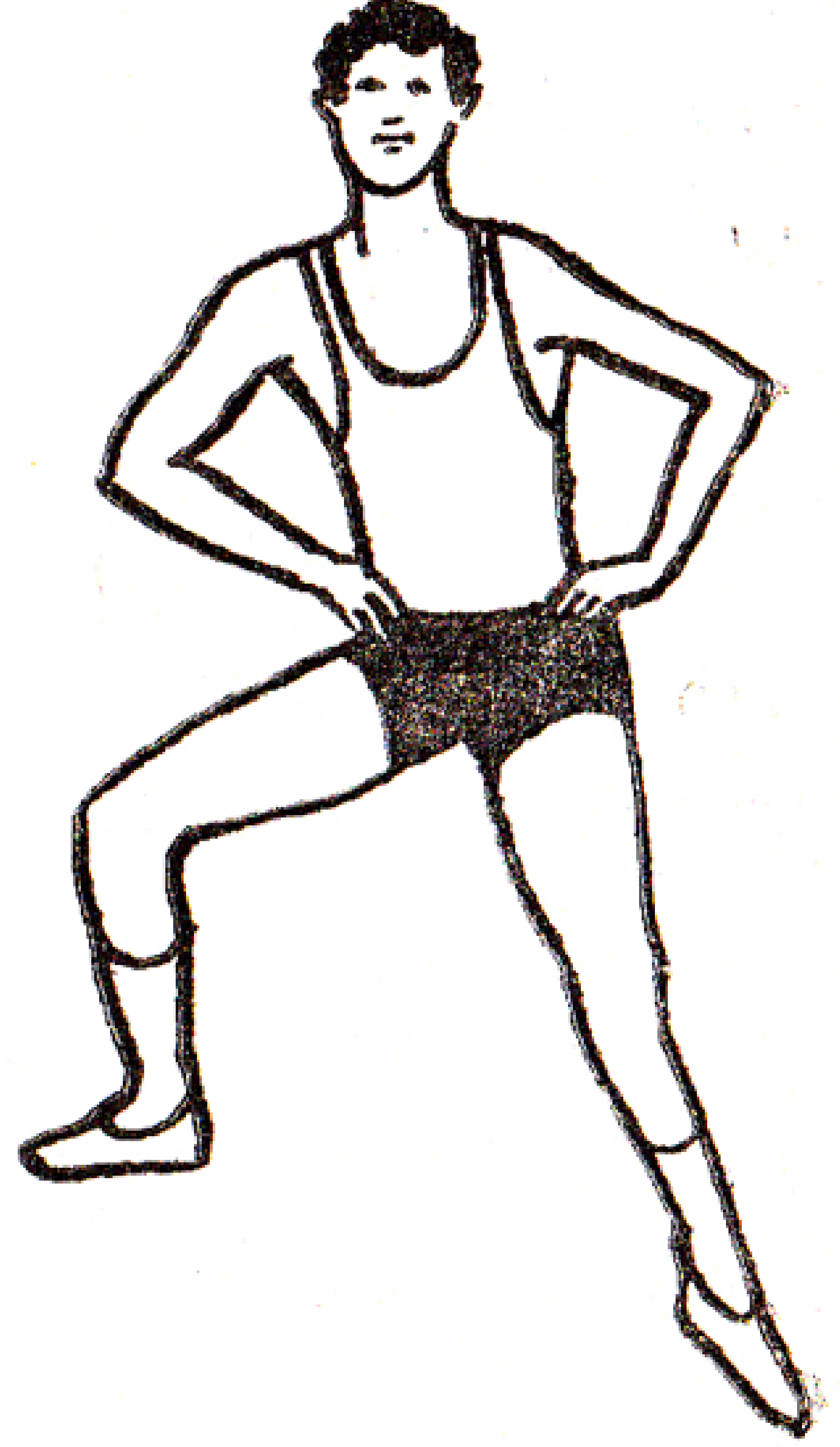
துள்ளிக் குதித்து என்றவுடன், 'தம்' கட்டிக் கொண்டு, உயரே துள்ளி விழுவதோ அல்லது தாண்ட வேண்டும் என்ற கடமையுடன் ஓரங்குல உயரம் கால்கள் தரையைவிட்டு எழும்புவது போலத் துள்ளுவதோ பயிற்சிக்கு அது ஏற்றதில்லை. அது அழகாகவும் அமையாது.

தரையைவிட்டு ஏறக்குறைய ஓரடி உயரம் (ஆளுயரத்திற்கு ஏற்றவகையில்) தாண்டிக் குதிக்கலாம். குதித்து அதே இடத்தில் நிற்பதா, தள்ளி நிற்பதா என்பது, பயிற்சிக்கேற்ற விதத்தில் அமைந்திருக்கும். அதனை அறிந்து செய்ய வேண்டும்.

11. வளைத்து அல்லது சாய்த்து நில் (Lunge)

இருக்கும் இயல்பான நிலையிலிருந்து, முன் சாய்ந்து நிற்பது அல்லது பின்புறமாக சாய்ந்து நிற்பது என்பதானது,பைசா கோபுரம் போன்ற அமைப்பில் உடல் இயங்கி நிற்பதாக இருக்கவேண்டும்.

சய்ந்து சரிந்திருக்க வேண்டிய உறுப்பு மட்டுமே சாய்ந்திருக்க வேண்டும். மற்ற உறுப்புகள் பயன்பெறுதற்கேற்ற முறையிலுமே உடல் இயக்கம் பெற வேண்டும்.





**12. தூக்கி வீசு (Fling)**

கைகளையோ அல்லது கால்களையோ வேகமாக வீசி இயக்க வேண்டும் என்ற வேகமான இயக்கத்தைக் குறிக்கும் சொல்லாக இது பயிற்சிகளில் வரும்.

**13. குந்து (Squat)**

இதில் இருவகை உண்டு. அரைபாகக் குந்தல் (Half squat), முழுக்கக் குந்தல் (Full squat) என வருவதற்கேற்றவாறு அமர வேண்டும்.



முழங்கால்களை அரைபாகமாக மடித்து, நாற்காலி அல்லது முக்காலியில் உட்கார்ந்திருப்பது போன்ற கற்பனை நிலையில் குந்த முயற்சித்தல்.

முழங்கால்களை முழுக்க மடித்து, (தரையில் உட்கார்ந்து விடாமல்) குதிகால்களுக்கு மேற்புறமாகவே குந்தியிருத்தல்.

14. திருப்பு (Twist)

அடிக்கடி பயிற்சிகளில் பயன்படுகின்ற சொல்.



இடுப்பினை பக்கவாட்டில் சுழற்றி வருதலைத்தான் (Twist) திருப்பு என்கிறோம்.

கைகளை, அல்லது இடுப்பினை முறுக்கிச் சுழற்றும்போது, கால்களை இருந்த இடம் விட்டு, நகர்த்தவே கூடாது. குறிப்பிடும் உறுப்புக்களை மட்டுமே முறுக்கிச்சுழற்ற வேண்டும். இதனை வலிந்து பண்ணக்கூடாது. இதை இயல்பாக, பொறுப்புடன் செய்ய வேண்டும்.

15. ஓய்வு பெறு (Relax)

ஒரு குறிப்பிட்ட உறுப்பினை, பயிற்சியின்போது முன்புறமாகவோ, பின்புறமோ, அழுத்தித் தள்ளி (Press) மூச்சினைப் பிடித்து நின்றதற்குப் பிறகு, அவ்வுறுப்பினை ஆசுவாசப்படுத்தி, முன்பு இருந்த இயல்பான நிலைக்குக் கொண்டு வந்து இளைப்பாறி இருத்தலையே (Relax) ஓய்வு பெறு என்கிறோம்.

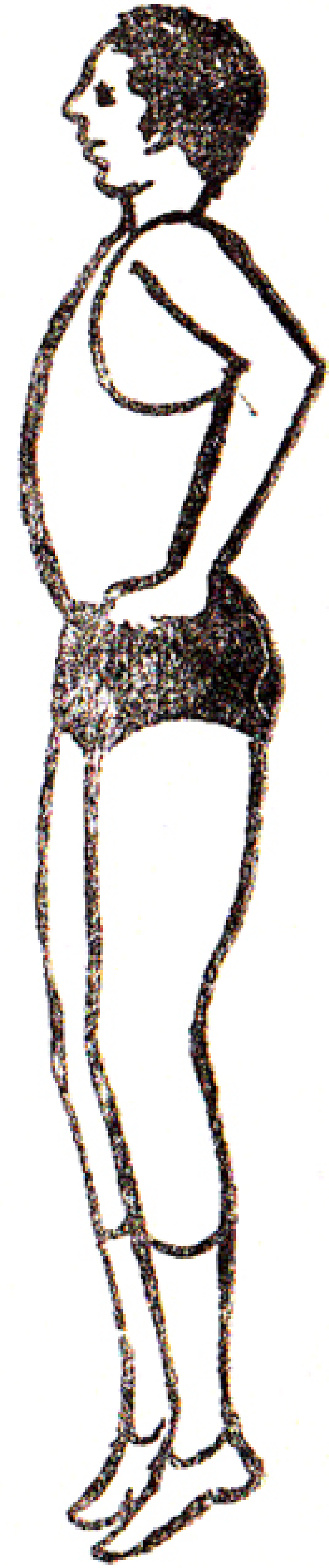
அதற்காக உடலில் தொய்வோ, கால்களில் மடிப்போ, இடுப்பில் சாய்வோ இருக்கக்கூடாது.

நிமிர்ந்து நிற்பது போலவே, குறிப்பிட்ட உறுப்பினை மட்டுமே இளைப்பாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

16. முதல் எண்ணிக்கை போல நில் [Same as (1)]

இயல்பாக நிற்றல், விறைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்றல் என்பவை சில சமயங்களில் இதற்கு ஏற்றதாக இருந்தாலும், பயிற்சியின் தொடக்கத்தின் போது, முதல் எண்ணிக்கையில், எவ்வாறு நிற்க வேண்டும் என்று கூறியிருந்ததோ, அதன்படியே முதல் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப என்ற எண்ணிக்கை வரும் (மூன்றும் எண்ணிக்கைக்கு) நிற்க வேண்டும். முன் மாதிரியே நில் என்பதும் இதற்குப் பொருந்தும்.

17. குதிகால்களை உயர்த்து (Heels Raise)



முன் பாதங்களில் நிற்க வேண்டும். குதிகால் தரையில் படாமல் இருப்பதுடன், எவ்வளவு உயரமாக முன்பாதங்களை ஊன்றி நிற்க முடியுமோ, அவ்வாறு நிற்க வேண்டும்.

18. தரையைத் தொடு (Touch the ground)

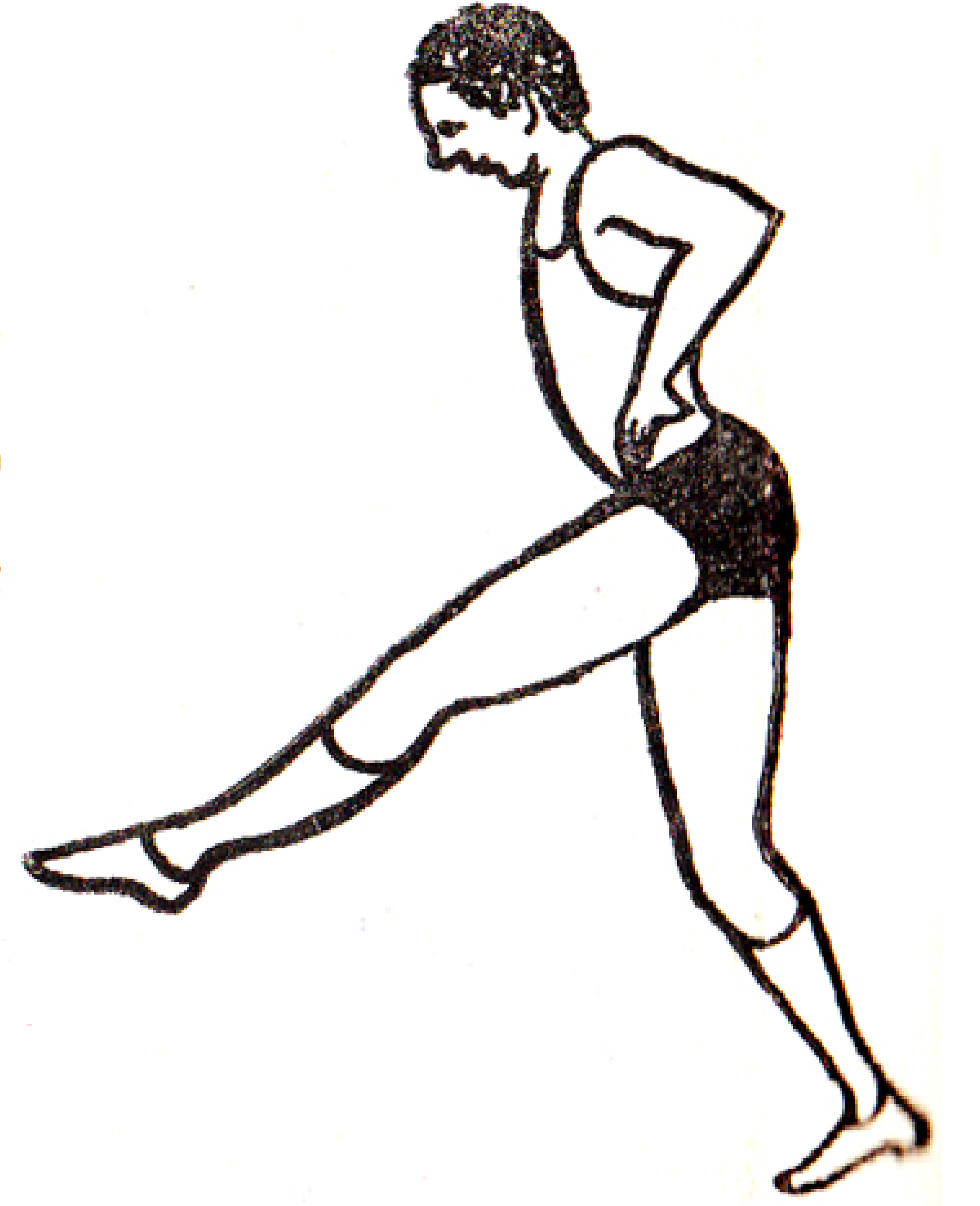
கீழே குனிந்து கைகளால் தரையை தொடுகின்ற முயற்சியின் போது, முழங்கால்களை சிறிதேனும் மடக்காமல், விறைப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும். இடுப்பை நன்கு வளைத்து, முயன்று தொடவும்.

19. முழங்காலை உயர்த்து (Raiae the Knee)

இடுப்பில் இருபுறமும் கைகளை வைத்துக்கொண்டு ஒரு காலை நன்கு தரையில் ஊன்றி நின்று, மறுகாலை முழங்கால் உயர உயர்த்தினல், முழங்காலின் மேற்பகுதி இடுப்புயரம் வருகின்ற அளவு இருப்பதுபோல அமைந்திருக்க வேண்டும். (படம் காண்க.)



20. காலை முன்புறமாக நீட்டு. நிமிர்ந்து இயல்பாக நின்று, இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து, ஒரு காலை தரையில் வைத்திருந்து, மறுகாலை முன்புறமாக உயர்த்துவது. (படம் பார்க்க.)





21. தலைமேல் கை வை. (Hands on head)

கைகளை மடக்கித் தோள்களின் மீது வைக்கும் பயிற்சியைப் போலவே, கைகளை மடக்கித் தலை மீது வைக்கும் பயிற்சியும் அமைந்திருக்கிறது.

# 3. பயிற்சிகள் பற்றிய அருங் கலைச் சொற்கள்

| | |
|---|---|
| About turn | எதிர்ப்புறம் திரும்பு |
| Alternate | மாற்றி மாற்றி (ஒன்று மாற்றி ஒன்று) |
| Ankle | கணுக்கால் |
| Arm | கரம் அல்லது கை |
| Attention | இயல்பாக நிமிர்ந்துநில் |
| Backward | பின்புறம் |
| Bend | மடக்கு அல்லது வளைத்திடு. அல்லது குனி |
| Breathing Exercises | மூச்சிழுத்துச் செய்யும் பயிற்சிகள் |
| Chest | நெஞ்சு |
| Clap | கை தட்டு |
| Clasp | பற்றிப் பிடி |

| | |
|---|---|
| Cross | குறுக்கு நெடுக்காக |
| Downward | கீழ்ப்புறம் (தாழ்வாக) |
| Extend | நீட்டு (விரி) |
| Feet apart | கால்களை அகல விரித்து நில் |
| Firm | விறைப்பாக (உறுதியாக) |
| Fling | விரைவாகக் கை வீசு |
| Full Squat | முழு அளவு முழங்கால்களை மடக்கிக் குந்து |
| Grasp | பற்றிப் பிடி |
| Half Squat | அரை அளவு முழுங்கால்களை மடித்துக் குந்து |
| Heel | குதிகால் |
| Heels Raise | குதிகால்களை உயர்த்து |
| Hip | இடுப்பு |
| Jump | துள்ளிக்குதி—தாண்டு |
| Kick | துள்ளி உதை—உதை |
| Knee | முழங்கால் |
| Leap | தாண்டிக் குதி |
| Left Foot | இடது கால் |
| Lean | முன் சாய்ந்து நில் |
| Lock | கோர்த்து பிடி (சேர்த்துப் பிடி) பூட்டு போடு |
| Lower | தாழ்வாக இறக்கு |
| Lunge | சாய்த்து (சரித்து) நில் |
| Palm | உள்ளங்கை |
| Place | வை |
| Position | இயல்பாக நிமிர்ந்துநில் (நிலை) |
| Press | அழுத்தித் தள்ளு |
| Raise | உயர்த்து |
| Relax | தளர்த்திவிடு (ஓய்வு பெறு) |
| Release | தளர விடு |
| Replace | மாற்றிவை |
| Reverse | இடம் மாற்றி வை |

| | |
|---|---|
| Right Foot | வலது கால் |
| Shoulders | தோள்கள் |
| Sideward | பக்கவாட்டில் (புறம்) |
| Squat | குந்து |
| Step | ஓரடி எடுத்து வை |
| Stretch | நீட்டு |
| Swing | வேகமாகக் கைவீசு (கைவீச்சு) |
| Swinging Exercises | கைவீச்சுப் பயிற்சிகள் |
| Term | பருவம் |
| Toe | முன்பாதம் (கட்டை விரல்) |
| Trunk | இடுப்பு |
| Turn | திரும்பு |
| Twist | முறுக்கிச் சுழற்று (திருப்பு) |
| UPward | தலைக்கு மேற்புறமாக |
| Wide APart | (அதிக அகலமாக) கால் விரித்து நில் |

# 4. உடலழகுப் பயிற்சி முறைகளின் பிரிவுகள்

---

***மாணவர் பகுதி***

1. *ஆறும் வகுப்பு:*

    *முதல் பருவம்: பயிற்சி 1 முதல் 6 வரை.*
    *இரண்டாம் பருவம்: பயிற்சி 7 முதல் 12 வரை*

2. *ஏழாம் வகுப்பு:*

    *முதல் பருவம்: பயிற்சி 13 முதல் 18 வரை.*
    *இரண்டாம் பருவம்: பயிற்சி 19 முதல் 24 வரை.*

3. *எட்டாம் வகுப்பு:*

    *முதல் பருவம்: பயிற்சி 25 முதல் 30 வரை.*
    *இரண்டாம் பருவம்: பயிற்சி 31 முதல் 36 வரை.*

ஒன்பதாம் வகுப்பு:

முதல் பருவம்: பயிற்சி 37 முதல் 42 வரை.

இரண்டாம் பருவம்: பயிற்சி 43 முதல்48 வரை.

பத்தாம் வகுப்பு:

முதல் பருவம்: பயிற்சி 49 முதல் 54 வரை.

இரண்டாம் பருவம்: பயிற்சி 55 முதல் 60 வரை.

பதினோராம் வகுப்பு:

முதல் பருவம்: பயிற்சி 61முதல் 67வரை.

இரண்டாம் பருவம் : பயிற்சி 67 முதல் 72 வரை.

குறிப்பு: முதல் இரண்டு பருவங்களுக்குரிய பயிற்சி முறைகளே, மூன்றும் பருவத்திற்குரிய (Term) பயிற்சி களாக அமைந்திருக் கின்றன. மீண்டும், அவைகளைப் பயின்று, பயிற்சிகளில் மெருகேற்றி, தரமேற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

# 5. எடையிலா வெறுங்கைப் பயிற்சிகள்

# (Free Arm Type Exercises)

---

## ஆறும் வகுப்பு [முதல் பருவம்]

(1) 1. கைகள் இரண்டையும் (நெஞ்சுக்கு) முன் புறமாக நீட்டி பிறகு மேலே உயர்த்தி, குதிகால் உயர கட்டை விரல்களில் நில்.

2. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து கீழ் இறக்கி, குதிகால்கள் தரையில் பட—நில்.

(2) 1. தலைக்கு மேலே கைகள் இரண்டையும் உயர்த்தி—மடக்கு.

2. கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, தலையைப் பின்புறமாக அழுத்தித் தள்ளு (press).

3. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மடக்கி—தலையைநிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.(position)

(3) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

2. 12 அங்குலம்— அளவு— கால்களை அகற்றி—குதித்து நில்.

3. 18 அங்குலம்—கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(4) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

2. இடது கையை முன்னால் நீட்டி —வலது காலால் உதை.(kick).

3. வலது கையை முன்நீட்டி— இடது காலால் உதை.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(5) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்க வாட்டில் விரித்து, இடது காலை பக்க வாட்டில் ஓரடி (Step)எடுத்து வைத்து நில்.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது புறமாக இடுப்பை வளை.

3. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(6) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.
2. இடது முழங்காலை இடுப்பளவு உயர்த்தி 14 முறை, நின்று கொண்டே குதிக்கவும்.
3. அதேபோல் வலது முழங்காலை இடுப்பளவு உயர்த்தி, 14 முறை செய்க.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## ஆறும் வகுப்பு [இரண்டாம் பருவம்]

(7) 1. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி மடக்கி, குந்து (Squat)
2. எழுந்து இயல்பாக நிமிர்ந்து நில். (எழுந்திரு)

(8) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.
2. கைகளை தலைக்கு மேலே விரைவாக உயர்த்தி, (Swing) (குதிகால் உயர) முன் காலில் நில்.
3. முன் மாதிரியே செய். [Same as in (1)]
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(9) 1. (நிற்கும் நிலையிலிருந்து) கால்களை அகற்றிக் குதித்து, தலைக்கு மேலே கைதட்டு (Clab)
2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(10) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரி.
2. இடுப்பை இடதுபுறமாக வளை (Bend).
3. இடுப்பை நிமிர்த்து.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(11) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கைகளை மடக்கி, தோள்களின் மீது வை.
2. இடுப்பை இடதுபுறமாக வளை (Bend).
3. இடுப்பை நிமிர்த்து.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(12) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்களை பக்கவாட்டில் விரித்துக் குதித்து நில்.
2. இடதுபுறமாக இடுப்பைத் திருப்பு (Twist)
3. முன்புறமாக இடுப்பைத் திருப்பு.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.
[முதல்இரண்டு பருவங்களின்பயிற்சிகளே மூன்றுவது பருவத்திற்கும் பொருந்தும்]

## ஏழாம் வகுப்பு (முதல் பருவம்)

(13) 1. கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து நில்.
2. இயல்பாக இரு.

(14) 1. கைகளை (நெஞ்சுக்கு) முன்புறமாகநீட்டு.
2. முழங்கால்களை முழுவதுமாக மடித்து, கைகளைக் கீழ்ப்புறமாக இறக்கி வந்து, பக்கவாட்டில் தரையை தொடு.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(15) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, பிறகு, தலைக்குமேலே உயர்த்தும் போதே, இடது காலை பின்னால் வை.

2. கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து, கீழே இறக்கி, இடது காலை முன்போல் கொண்டு வந்து நில்.

(16) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து வைத்து முழங்கால்களை மடித்து உட்கார்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டிலிருந்து உயர்த்தி மடக்கித் தலையின் மேல் வை.

3. முன் மாதிரியே இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(17) பயிற்சியின் ஆரம்ப நிலை: கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து நில்.

1. தலையை பின்புறமாக அழுத்தித் தள்ளு. (Press)

2. தலையைமுன்புபோல்,தளர்த்திக்கொண்டு வந்து நில். (Relax)

(18) 1. கைகள் இரண்டும், முழங்கால்களுக்கிடை யில் இருக்கும் தரையைத் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, முழங்கால்களை மடித்து, முழுதுமாகக் குந்தியிரு (Squat).

2. முழங்கால்களை மட்டும் நிமிர்த்தி நீட்டு.

3. முழங்கால்களை மடக்கு.

4. எழுந்து, இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## இரண்டாம் பருவம்

(19) 1. கைகளை பக்கவாட்டமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, பக்கவாட்டில் கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.

2. இடதுபுறம் கால்பாக அளவு முகத்தை திருப்பி, கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து தாழ்த்தி, இடது காலை ஓரடிமுன்வைத்து,முன்சாய்ந்துநில்(Lunge).

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(20) 1. கைகளைப்பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பை முன்புறமாக வளை.

2. இடுப்பை இடதுபுறமாகத் திருப்பு (Twist)

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(21) பயிற்சியின் தொடக்க நிலை,

கால்களை அகற்றி வைத்து, உள்ளங்கை மேல்நோக்கி இருப்பதுபோல, கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து வைத்து நில்.

1. முன்புறமாகக் குனிந்து விரித்து நீட்டியுள்ள வலதுகையால், இடதுகால் கட்டை விரலைத் தொடு.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

அதேபோல், கடைசி எண்ணிக்கை வரும்வரை, குனிந்து, மாறிமாறி இடதுகையால் வலதுகால் கட்டை விரலையும், வலது கையால் இடது கால் கட்டை விரலையும் தொட்டு, தொடர்ந்து பயிற்சி செய்யவும்.

(22) இடுப்பில் கைகளை வைத்து நில்.

1. இடது காலை முன்புறமாகத் தூக்கி வைத்திருக்க, வலதுகால் கட்டை விரலை நன்கு தரையில் ஊன்றி, முழங்கால்களை விறைப்பாகவைத்து 4 எண்ணிக்கைக்கு நொண்டியடி (Hop).

2. 5 முதல் 8 எண்ணிக்கை வரை, வலதுகாலை முன்புறமாகத் தூக்கியிருக்க, இடது காலால் நொண்டியடி.

(23) இடுப்பில் கைகளை வைத்து நில்.

1. முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்து நில். (Half knee bend)
2. முழங்கால்களை முழு அளவு மடித்துக்குந்து.
3. முன் மாதிரியே நில்.
4. கால்களை நிமிர்த்தி இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(24) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, முழங்கால்களை முழுவதுமாக மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, குதிகால் உயர, முன் காலால் நில்.
3. முன் மாதிரியே இரு.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## எட்டாம் வகுப்பு (முதல் பருவம்)

(25) 1. இடுப்பில் கைகளை வைத்து, இடது காலை இடப்புறமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பினை இடது புறமாகத் திருப்பு (Twist).

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(26) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி (தலைக்கு) மேலே உயர்த்தி கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. முன்புறமாகக் கீழே குனிந்து, கைகளால் தரையினைத் தொடு.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(27) 1. குதித்து, கால்களை அகல விரித்து நின்று, கழுத்தை நிமிர்த்தி நில்.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளை (Bend).

3, முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(28) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து நீட்டி, இடது பக்கத்தில் இடது காலை எடுத்து வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி வைத்து இடது பக்கமாக இடுப்பை வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(29) 1. கால்களை அகல விரித்து, முழங்கால்களை விறைப்பாக நிமிர்த்தி வைத்து, கைகளை தளர்ச்சியாகத் தொங்கவிட்டு, முன்புற மாகக் குனிந்து நில்.

2. 1 முதல் 4 எண்ணிக்கைக்குள் இடதுபுற மும் வலதுபுறமும், இடுப்பு சுழல்வது போலவும், கைகள் சுற்றுவது போலவும் வேகமாக சுழற்று.

(30) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்திக் கால்களை விரித்துக் குதி.

2. பக்கவாட்டில் கைகள் கீழ்புறமாக இறங்கி வருவது போலக் குதித்து, கைகளை சேர்த்து நில்.

## எட்டாம் வகுப்பு (இரண்டாம் பருவம்)

(31) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்து.

2. கைகளை முன்புறம் நீட்டி, முழங்கால்களை மடக்கிக் குந்து.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(32) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, இரு கால் களையும் விரித்துக் குதித்து, இடது பக்க மாகத் திரும்பு (Twist).

2. இடுப்பினை வலது புறமாகத் திருப்பு.

3. இடுப்பினை முன்புறமாகத் திருப்பு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(33) பயிற்சியின் தொடக்கத்தில், கைகளிரண்டையும் (கொக்கி போல) முன்புறமாகக் கோர்த்துக் கொண்டு, நில். (Clasp).

1. இடது காலை உயர்த்தி, கோர்த்திருக்கும் கைகளுக்கிடையே (கைகளின் பிடி விடாமல்) நுழைத்து நில்.

2. பிறகு, நுழைத்த காலை மறுபடியும் கொண்டு வா.

வலது காலை உயர்த்தி நுழை. பிறகு திரும்ப எடு. அவ்வாறு மாற்றி மாற்றி பயிற்சியை செய்க.

(34) கைகளை தலைக்கு மேலே இருக்குமாறு உயர்த்தி, கால்களை சற்று அகலமாக விரித்து நில்.

1. கைகளை கீழ்ப்புறமும் பின்புறமும் சுழற்றி வீசியவாறு (நாற்காலியில் அமர்வது போன்ற பாவனை) முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை மேற்புறமாக விரைந்து வீசி, (மேலே உள்ள ஒரு பொருளை எட்டித் தொடும் பாவனை) மேலே எழும்பிக் குதி.

**(35)** பயிற்சித் தொடக்கம்

இடுப்பில் கைகளை வைத்துக் கொண்டு முழங்கால்களை முழுவதும் மடித்துக் குந்து.

1. ஒன்று முதல் நான்கு எண்ணிக்கை வரை, நான்கு முறை முன்புறமாகக் குதித்து சென்று, பிறகு பின்புறமாகவே நான்கு முறை குதித்து வா (Return).

2. முன் போல நில்.
[கைகள் தரையில் தொட்டுக் கொண்டிருப்பது போல, குந்தியிரு.

**(36)** பயிற்சித் தொடக்கம்

1. கைகளை (அழுத்தி) ஊன்றியபடி, கால்களை பின்புறமாக நீட்டு.

2. கைகளும் நெஞ்சும்(Chest) தரையைத் தொடும்படி வளை.

3. முன் மாதிரியே இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.
(முதல் இரண்டு பருவங்களுக்குரிய பயிற்சிகளே மூன்றும் பருவத்திற்கும் பொருந்தும். தெளிவுறப் பயில்க.)

## ஒன்பதாம் வகுப்பு (முதல் பருவம்)

(37) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, பிறகு மடக்கு (Bend).

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து--தலையை பின்புறமாகத் தள்ளி அழுத்து.

3. முன் மாதிரியே செய்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(38) 1. கைகளை முன்புறம் நீட்டி தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. தலையையையும், இடுப்பையும் பின்புறமாகத் தள்ளு. (Press)

3. முன் மாதிரியே செய்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(39) 1. இடது முழங்காலை மட்டும் மேலே தூக்கி உயர்த்தி, அதனை இரு கைகளாலும் கோர்த்துக் கொள்.

2. முன் நெற்றியால் முழங்காலைத் தொடுவதற்காக, முன்புறமாக வளைந்து தொடு.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(40) 1. கைகள் இரண்டும், இரண்டு கால்களுக்கிடையே உள்ள தரையைத் தொடுவது போல முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.

2. இடது காலை மட்டும் இடதுபுறமாகநீட்டு.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல இரு.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(41) 1. கைகள்இரண்டையும்பக்கவாட்டில்விரித்து இடது காலை இடதுபக்கமாக எடுத்துவை.
2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கம் மேலும் ஒரு தப்படி எடுத்து வை.
3. முன் மாதிரியே நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(42) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்கள் அகலமாக வந்துநிற்கும் படி குதித்து நில்.
2. (இடது கணுக்காலை வலது கை பிடிக்க,) இடுப்பை தாழ்வாக வளைத்துக் குதித்து, வலது கையால் இடது கணுக்காலைப்பிடி.
3. முன் மாதிரியே நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## ஒன்பதாம் வகுப்பு (இரண்டாம் பருவம்)

(43) 1. கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டில் மடித் திருக்க, இடது முழங்காலை மேற்புறமாக உயர்த்து.
2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக நீட்டு.
3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(44) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடதுகாலை ஓரடி முன்புறம் வை.

2. இடது காலை சற்று முன்புறம் சாய்த்து நின்று (Lunge), இரண்டு கைகளையும் இடது முழங்காலுக் கிடையில் நுழைத்து கைதட்டு (Clap)

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(45) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடதுகாலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் வைத்து, இடது காலை இடதுபக்கமாக சாய்த்துநில் (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல் நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(46) 1. இடது கையை முன்புறமாக தலைக்குமேல் உயர்த்தி வைத்து, வலது கரத்தைப் பின் புறமாக நீட்டி, அதே நேரத்தில், இடது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்துநில் (Lunge).

2. கைகளை முன்பிருந்த மாற்று நிலைக்கு (Reverse) கொண்டுவருவதற்காக, மறு புறம் திரும்பி நில். (Turn)

அதாவது வலது கரம் தலைக்கு மேற்புற மும் இடது கை பின்புறமும் இருப்பது

போல நீட்டி, வலதுகாலை, முன்புறமாக சாய்த்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(47) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் விரித்து இடது காலை இடதுபக்கமாக எடுத்துவை.

2. கைகளை மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது முழங்காலையும் இடுப்பையும் இடப்புறமாக வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(48) 1. கைகளை தலையில் வைத்து, இடது காலை மட்டும் இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. இடப்புறமாக இடதுகாலைசாய்த்து(Lunge) இடுப்பையும் இடப்புறமாக வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(முதல் இரண்டு பருவங்களுக்கேற்ற பயிற்சிகளே மூன்றும் பருவத்திற்கும் பொருந்தும். தெளிவாக உணர்ந்து செய்க.)

## 10. பத்தாம் வகுப்பு (முதல் பருவம்)

(49) 1. கைகளை கழுத்துக்குப் பின்னால் கோர்த்து (Lock) இடதுகாலை முன்புறமாக எடுத்து வை.

2. இடது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து (Lunge) இடுப்பை முன் பக்கமாக வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(50) 1. கைகளை முன் பக்கமாக வளைத்து, குதி கால்களை உயர்த்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் வேகமாக விரித்து (Fling), முழுஅளவு முழங்கால்களை வளை (Bend).

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(51) 1. கைகளிரண்டையும் முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. உள்ளங்கை மேற்புறமாக இருக்க பக்க வாட்டில் கைகளை விரித்து, கழுத்தைப் பின்புறமாகத் தள்ளு(Press).

3. கைகளை முன்புறமாகக் கொண்டு வந்து தலையை சற்று தாழ்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(52) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலை இடது பக்கமாக எடுத்து வை.

2. இடது கையை இடப்புறமாக வேகமாக விரித்து (Fling) வலது கையை தலைக்கு

மேலே வைத்து, இடப்புறமாக சாய்த்து நில்.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(53) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, முழு அளவு முழங்காலை வளை (Bend).

2. இடதுகாலை எடுத்து, பின்புற காலடிக்கு சாய்வாக வைத்து, கைகளை பக்கவாட்டில் விரி.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(54) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் மடித்துவைத்து முழுஅளவு முழங்கால்களை வளை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்களை விரித்து குதித்து நில்.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## பத்தாம் வகுப்பு (இரண்டாம் பருவம்)

(55) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி இடதுகாலை முன்புறமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை (தலைக்கு) மேல்புறமாகஉயர்த்தி வலதுகாலை முன்புறமாகச் சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(56) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கம் எடுத்து வை.

2. இடுப்பினை இடப்புறமாக வளை.

3. இடுப்பினை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(57) 1. கைகளை முன்புறம் நீட்டி மேற்புறம் உயர்த்தி, இடது காலை முன்பக்கமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் கொண்டு வந்து, வலது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து இடுப்பினை முன்புறமாக வளை.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(58) 1. கைகளை தோள்களின் மீது வைத்து, பாதம் உயர்த்தி கட்டை விரல்களின் மேல் நில்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, இடது காலால் இடப்புறமாக சாய்த்து நில். (Lunge).

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(59) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடதுகாலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.

2. உள்ளங்கை மேற்புறமாக இருப்பது போல் கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, தலையை பின்புறமாக அழுத்தித் தள்ளு (Press).

3. கைகள் முன்புறமும், தலை பின்புறமும் வர தளர்த்தி நில். (Release).

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(60) 1. கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து மேற்புறமாக உயர்த்தி, இடதுகாலை இடப்புறம் எடுத்து வை.

2. கைகள்பக்கவாட்டில் கீழிறங்க, இடுப்பை இடப் புறமாக வளைத்து, இடப்புறமாக சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.
(முதல் இரண்டு பருவங்களுக்குரிய பயிற்சியினை மீண்டும் தொடர்க)

## பதினோராம் வகுப்பு (முதல் பருவம்)

(61) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி. முழு அளவு முழங்கால்களை மடக்கு.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.

3. முன் மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(62) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து முழு அளவு முழங்கால்களை மடக்கி நில்.

2. கால்களை விரித்துக் குதித்து நின்று, கால்களுக்கு இடையில் கைகளை வேகமாக வீசு. (Swing)

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(63) 1. (குதிகால் பட முழுவதுமாகக் குந்தி) கால்களுக்கு முன்னால் கைகளைத் தரையில் வைத்து உட்கார்.

2. சற்று முன்புறமாகச் சாய்ந்து (Leaning) கால்களை பின் புறமாக நீட்டு.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(64) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி (கற்பனை நாற்காலியில் அமரும் பாவனை) முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து முழுதுமாக உட்கார்.

3. முன் மாதிரியே இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(65) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.

2. நெஞ்சுக்கு முன்னே கைகள் குறுக்கு நெடுக்காகவும் கால்கள் குறுக்கு நெடுக்காக வருவது போலவும் குதித்து நில்.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(66) 1. கைகளை முன்புறமாக மேலே உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறம் சாய்த்து நில் (Lunge).

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து, தரையில் கைகள் படுமாறு வை.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## பதினோராம் வகுப்பு [இரண்டாம் பருவம்]

(67) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்களை விரித்துக் குதித்து நில்.

2. இடுப்பை கீழ்ப்புறமாக வளைத்து, இடது கணுக்காலை (Ankle) இரண்டு கைகளாலும் பிடி.

3. பிறகு வலது கணுக்காலைப் பிடி.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(68) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடப்புறமாக சாய்ந்து நில்.

2. கைகளை தோள்களின் மீது வைத்து, இடுப்பை இடப்புறமாக திருப்பி, முன்புறமாக வளைத்து நில்.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(69) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக சாய்த்து நில் (Lunge).

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து நில்.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(70) 1. கைகளை மடக்கித் தோள்களின் மீது வைத்து, குதிகால்களை உயர்த்து.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை (ஓரடி) முன்புறமாக எடுத்து வை.

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(71) 1. இடுப்பில் கைகளை வைத்து இடதுகாலை (ஓரடி) முன்புறமாக எடுத்து வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, தலையை பின் புறமாக அழுத்தி நில்.(Press)

3. முன்மாதிரியே நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(72) 1. கைகளை இடுப்பில் வைத்து, இடதுகாலை பக்கவாட்டில் எடுத்து வை.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து நில்.

3. இடுப்பை பின்புறமாகக் கொண்டு சென்று நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

# 6. உடலழகு பயிற்சி முறைகளின் பிரிவுகள்

---

பெண்கள் பகுதி

1. ஆறும் வகுப்பு பயிற்சி 1 முதல் 14 வரை
2. ஏழாம் வகுப்பு பயிற்சி 15 முதல் 29 வரை
3. எட்டாம் வகுப்பு பயிற்சி 30 முதல் 48 வரை
4. ஒன்பதாம் வகுப்பு பயிற்சி 49 முதல் 61 வரை
5. பத்தாம் வகுப்பு பயிற்சி 62 முதல் 71 வரை
6. பதிேைராம்வகுப்பு பயிற்சி 72 முதல் 83 வரை

## ஆறும் வகுப்பு

(1) 1. கைகள் இரண்டையும் நெஞ்சுக்கு முன் புறமாக நீட்டி பிறகு மேலே உயர்த்தி குதிகால் உயர கட்டைவிரல்களில் நில்.

2. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து, கீழாக இறக்கி, குதிகால் கள் தரையிலே பட நில்.

(2) 1. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மடக்கு.

2. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டுவந்து தலையைப் பின்புறமாக அழுத்து (Press).

3. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மடக்கி தலையை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில் (Position).

(3) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்துக் கொண்டு நில்.

2. 12 அங்குலம் கால்களுக்கிடையே இடை வெளி அமைவதுபோல, குதித்து நில் (jump).

3. 18 அங்குல கால்களுக்கிடையே இடை வெளி அமைவது போல மீண்டும் குதித்து நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(4) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

2. இடது கையை முன்புறமாக நீட்டி, வலது காலால் (இடதுகையை உதைப்பது போல) துள்ளி உதை (Kick).

3. வலது கையை முன்புறமாக நீட்டி இடது காலால் உதை.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(5) 1. கைகளிரண்டையும் பக்கவாட்டில்விரித்து இடதுகாலை இடது பக்கமாக ஓரடி வை (Step).

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இடது புறமாக இடுப்பை வளை.

3. கைகளை பக்கவாட்டிற்குக் கொண்டுவந்து இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(6) 1. இடுப்பின்இருபுறமும் கைகளைவைத்துநில்.

2. இடுப்பு உயரத்திற்கு வருவதுபோல,முழங் கால்களை உயர்த்தி ஒரே இடத்தில் நின்று கொண்டே ஓடு (14 எண்ணிக்கை).

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(7) 1. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி மடக்கி, முழங்கால்களை முழுக்க மடக்கிக் குந்து (Squat).

2. எழுந்து இயல்பாக நில்.

(8) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கம் வை.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே விரைவாக உயர்த்தி குதிகாலை உயர்த்து.
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(9) 1. (நிற்கும் நிலையிலிருந்து] கால்களைவிரித்துத் துள்ளி, தலைக்கு மேலே கைகளை உயர்த்தி கைதட்டு. (Clap)
2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(10) 1. கைகள் இரண்டையும் பக்கவாட்டில் உயர்த்து.
2. இடுப்பை இடப்புறமாக வளை.
3. இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(11) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து மடக்கித் தோள்களின் மீது (கைகளை) வை.
2. இடுப்பை இடப்புறமாக வளைத்து நில்.
3. இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(12) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்துநீட்டி, பக்கவாட்டில் கால்களை அகற்றிக் குதித்துநில்.
2, இடுப்பை இடப்புறமாகத்திருப்பு (Twist).
3. இடுப்பை முன்புறமாகத் திருப்பு.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(13) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை: கழுத்தை விறைப்பாக நிமிர்த்தி நில்.

1. இடுப்பை வலப்புறமாக வளைத்து நில்.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(14) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டு.

2. கைகள் பக்கவாட்டில் உள்ளத்தரையினை தொடுமாறு கீழ்ப்புறமாகக் கொண்டு வந்து முழங்கால்களை முழுதும் மடக்கித் தொடு.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

## ஏழாம் வகுப்பு

(15) 1. கைகளை முன்புறம் நீட்டி, தலைக்கு மேலே உயர்த்தும் போதே, இடதுகாலைப் பின் புறமாக நீட்டி உயர்த்து.

2. கைகளை முன்புறமாக இறக்கிக் கீழே கொண்டு வரும் போது, இடதுகாலைமுன் பிருந்த இடத்திற்குக் கொண்டுவந்து நில்.

(16) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி கைகளை தலையின் மேல் வை.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, முழங்கால்களை முழுதும் மடக்கு.

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(17) (பயிற்சியின் ஆரம்பநிலை) கழுத்தை நிமிர்த்தி நில்.

1. கழுத்தை பின்புறமாக அழுத்திதள்ளு. (சாய்)

2. தலையை நிமிர்த்தி, இயல்பாக நில். (தளர்த்து).

(18) 1. முழங்கால்களை மடித்துக் குந்தி முழங் கால்களுக்கிடையில் உள்ள தரையில், கைகளை வைத்து நில்.

2. முழங்கால்களை நீட்டு.

3. முழங்கால்களை மடக்கு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(19) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் கொண்டு சென்று தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கால் களை அகற்றிக் குதித்து நில் (Jump).

2. இடப்புறம் கால்பாக அளவு திரும்பிப் பார்த்து, கைகளை பக்க வாட்டிற்குக் கொண்டு வந்து தாழ்த்தி, இடது காலை (ஓரடி) முன் வைத்து, முன் சாய்ந்து நில். (Lunge).

(20) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடுப்பை வளைத்து முன்புறமாகக் குனிந்து நில்.

2. இடுப்பை இடப்புறமாகத் திருப்பு (Twist)

3. இடுப்பை திருப்பி முன்நிலைக்கு வா.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(21) நிற்கும் நிலை: கால்களை அகற்றி நில். உள்ளங் கைகள் மேலே பார்ப்பது போல, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து நில்.

1. இடுப்பை வளைத்து முன்புறமாகக் குனிந்து வலது கையால், இடதுகால் கட்டை விரலைத் தொடு.

2. நிற்கும் நிலைபோல் நிமிர்ந்து நில். பிறகு, மாறி மாறித் தொடு (Alternate)

(22) 1. இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

2. ஒன்று முதல் 4 எண்ணிக்கைகளுக்கு, இடது காலை முன்புறமாக உயர்த்தி, வலதுகால் கட்டை விரலால் நன்கு தரையில் ஊன்றியபடி, முழங்கால்களை விறைப்பாக வைத்துக் கொண்டு நொண்டியடி. (HOP).

3. 5 முதல் 8 எண்ணிக்கை வரை, வலது காலை முன்புறமாகத்தூக்கி, இடது காலால் நொண்டியடி.

(23) இடுப்பின் இருபுறமும் கைகளை வைத்து நில்.

1. முழங்கால்களை அரை அளவு மடித்துக் குந்து. (Half Knee Bend)

2. முழங்கால்களை முழு அளவு மடித்துக் குந்து.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல இரு.

4. கால்களை முழுவதும் நீட்டி, பயிற்சித் தொடக்க நிலைக்கு வா.

(24) 1. கைகளை முன்புறமாக நீட்டி, முழங் கால்களை முழுதும் மடக்கி குந்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, குதி காலை உயர்த்து (பாதங்களினால் நில்).

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(25) 1. இடுப்பின் இரு புறமும் கைகளை ஊன்றி, இடதுகாலை இடது பக்கமாக (ஓரடி) வைத்து நில்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து இடுப்பை இடது புறமாகத் திருப்பு (Twist) .

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(26) 1. கைகளை முன்புறமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கால்களை அகற்றி துள்ளிக் குதித்து நில்.

2. முன்புறமாகக் கீழே குனிந்து, கைகளால் தரையினைத் தொடு.

3. கைகளை முன்புறமாகத் தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடுப்பை நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(27) 1. கால்களை அகற்றித் துள்ளிக் குதித்து கழுத்தை நிமிர்த்தி நில்.

2. (இடுப்பை வளைத்து) முன்புறமாகக் குனிந்து நில்.

3. இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(28) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடது காலை இடதுபக்கமாக எடுத்து வைத்து நில்.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இடுப்பை இடதுபக்கமாக வளைத்து நில்.

3. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(29) கால்களை அகற்றி நின்று முழங்கால்களை நிமிர்த்தி வைத்து, கைகளை தளர்ச்சியாக தொங்கவிட்டு, இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து நில்.

1 முதல் 4 எண்ணிக்கைக்கு, கைகளை இடதுபுறமும் வலப்புறமும் இடுப்பு சுழல்வது போலவும் வேகமாகச் சுழற்று. (மாறி மாறி சுழற்று.) (Swing)

## எட்டாம் வகுப்பு

(30) 1. கைகளை முன்புறமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. பக்கவாட்டில் கைகளை கீழ்ப்புறமாக இறக்கிக் குதித்து, சேர்த்து நில்.

(31) 1. கைகளை முன்புறமாக (தலைக்கு) மேலே உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்தி நில்.

2. கைகளை முன்புறம் நீட்டி, முழங்கால்களை முழுதும் மடக்கி உட்கார்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(32) 1. கால்களை அகலமாக விரித்துக் குதித்து நின்று, கைகளைப் பக்கவாட்டில் விரித்து, இடுப்பினை இடப்பக்கமாகத் திருப்பு.

2. இடுப்பினை வலது புறமாகத் திருப்பு (Twist).

3. இடுப்பினை முன்புறமாகத் திருப்பு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(33) பயிற்சியின் ஆரம்பநிலை: கைகளிரண்டையும் கொக்கிபோலக் கோர்த்து நில். (Clasp)

1. இடதுகாலை உயர்த்தி, கோர்த்திருக்கும் கைகளுக்கிடையே (கைகளின் பிடியை விடாமல்) நுழை.

2. நுழைத்தகாலை மறுபடியும் முன்போல நிலைக்கு கொண்டுவா. (மாற்றி மாற்றி செய்.)

(34) கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கால்களை சற்று அகற்றி நில்.

1. கைகளை கீழ்புறமும், பின்புறமும் சுற்றி வீசியவாறு (Swing) (நாற்காலியில் அமரும் பாவனை)முழங்கால்களை அரைஅளவு மடித்துக் குந்து.

2. கைகளை மேற்புறமாக விரைந்து வீசி, (மேலே உள்ள ஒரு பொருளை எட்டித் தொடும் பாவனை போல) தாவு. (Leap)

(35) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை; இடுப்பின் இரு புறமும் கைகளை வைத்து, (முழு அளவு) முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.
1 முதல் நான்கு எண்ணிக்கை வரை, நான்கு முறை துள்ளிக்குதி. பிறகு இயல் பாக இருப்பதுபோல் நிமிர்ந்து நில் (Attention).

(36) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை: தோள்களின் மீது கைகளை மடக்கி வை.

1. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, முழு அளவு முழங்கால்களை மடித்துக் குந்து.
2. இயல்பாக எழுந்து நிமிர்ந்து நில்.

(37) 1. கைகளை பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக ஓரடி வைத்து நில்.
2. கைகளை தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக சாய்த்து நில். (Lunge)
3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.
4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(38) கைகளைப் பக்கவாட்டில் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. கைகளை கால்களுக்கிடையில் இருக்கு மாறு வேகமாக வீசு. (Swing)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(39) வேகமாகக் கைகளை வீசும் பயிற்சிகள். (Swing)

(40) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை: தோள்களின் மீது கைகளை வைத்து நில்.

1. வலது முழங்காலை மடித்து (Bend) இடது காலை பின்புறமாக உயர்த்து.
2. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

(41) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை: கைகளை தலைக்குமேல் உயர்த்தி மடித்து நில்.

1. கைகளை தலைக்குமேலே நீட்டி உயர்த்தி, வலது முழங்காலை மடித்து, இடதுகாலை முன்புறமாக நீட்டி நில்.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(42) 1. கைகளை முன்புறமாக தலைக்கு மேல் உயர்த்தி, குதிகால்களை உயர்த்து.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டு.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(43) 1. கைகளை முன்புறமாக மடக்கி, குதிகால்களை உயர்த்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, முழங்கால்களை முழுஅளவு மடக்கிக் குந்து.

3. முதல் எண்ணிக்கைபோல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(44) 1. கைகளை தலைக்குமேல் மடக்கி வைத்து, வலது முழங்காலை, மடக்கி, இடதுகாலைப் பின்புறமாக உயர்த்து.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

3. மாறிமாறி செய்க. (Alternate ).

(45) 1. கழுத்தை நிமிர்த்தி வைத்து, இடது காலை ஓரடி முன்புறமாக வை. (Place.)

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து இடது காலை முன்புறமாக மேலும் சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(46) 1. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக மடக்கி வைத்து, இடதுகாலை பக்கவாட்டில் ஓரடி எடுத்து வைத்து நில்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை இடது பக்கமாக சாய்த்து நில். (Lunge).

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(47) 1. கைகளை பக்கவாட்டிலிருந்து தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி, காலை (ஓரடி) பக்கவாட்டில் எடுத்து வைத்து, இடதுபுற மாக இடுப்பை வளைத்து நில்.

2. இடுப்பை நிமிர்த்தி, கைகளை மடக்கித் தோள்களின் மீது வைத்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(48) பயிற்சி ஆரம்ப நிலை: முழங்கால்களுக் கிடையே தரைப் பகுதியில் கைகளை வைத்துக் குந்து. (Full Squat)

1. கைகளை ஊன்று கோலாக வைத்துக் கொண்டு கால்களை பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடுப்பைக் கீழ்ப் புறமாகக் (கொண்டு போவது போல்) வளை.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

## ஒன்பதாம் வகுப்பு

(49) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, கால்களை குறுக்காக வைப்பது போல, அதாவது வலது அல்லது இடதுகால் (பின்னி இருந்து) முன்னே இருப்பது போல குதித்து நில். (Legs Crossed Position)

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து, கால்கள் அகலமாக இருக்குமாறு குதித்து நில். (Jump)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(50) 1. கைகளை தலைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்தி மடக்கி நில்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்து வைத்து, தலையை பின்புறமாகக் கொண்டு போ (சாய்).

3. கைகளை முன்புறமாக மடக்கி, தலையை நேராக நிமிர்த்து.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(51) 1. கைகளை முன்புறமாக தலைக்கு மேற்புறம் உயர்த்தி, இடது காலை இடது பக்கமாக வை.

2. தலையையும் இடுப்பையும் பின்புறமாக வளைத்து நில்.

3. தலையையும் இடுப்பையும் நேராக நிமிர்த்து.

4. கைகளை பக்கவாட்டில் கீழ்ப்புறமாக தளர்த்தி, இடது காலை முன் இருந்த இடத்திற்குக் கொண்டு வந்து நில்.

(52) 1. இடது முழங்காலை உயர்த்தி, கைகளை கோர்த்துக் கொள் (Clasp).

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்து முழங் காலைத் தலையால் தொடு.

3. இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(53) 1. முழு அளவு முழங்கால்களை மடக்கி, கால் களுக்கிடையேயுள்ள தரையினை கை களால் தொடும் வண்ணம் உட்கார்.

2. இடது காலை இடது பக்கமாக நீட்டு.

3. இடது காலை முன்னிருந்த இடத்திற்குக் கொண்டு வந்து முழங்காலை முழு அளவு மடக்கு (Bend).

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(54) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, வலது கையால் இடது கணுக்காலைப் (பற்றிப்) பிடி (Grasp).

3. இடுப்பை நிமிர்த்தி நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(55) 1. கைகளை முன்புறமாக தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இரு கைகளையும் கோர்த்துப் பிடித்துக் கொண்டு கால்களை அகற்றிக் குதித்து நில்.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, கைகளை கால்களுக்கிடையிலே வேகமாக வீசு. (Swing)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(56) 1. கைகளை தலைக்கு மேலே மடக்கிய வண்ணம், இடது முழங்காலை முன்புற மாக உயர்த்தி நில்.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாக நீட்டி வை.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்

(57) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக எடுத்து வை.

2. இடது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து (Lunge) நிற்க, அந்த இடது முழங்காலுக்கிடையில் கைகளைக் கொண்டு சென்று, கை தட்டு.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(58) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, இடது பக்கமாக இடது காலை (ஓரடி எடுத்து) வை.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் வைத்து, இடது காலை பக்கவாட்டில் சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(59) 1. இடது கையை முன்புறமாகத் தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, வலது கையை பின்புறமாக நீட்டி, இடது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து நில்.

2. வலது கரத்தை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி இடது கரத்தைப் பின்புறமாக நீட்டி,

வலது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து நிற்பது போல மறுபுறம் திரும்பி நில். (About Turn).

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(60) 1. கைகளை தலைக்கு மேல் வைத்து, இடது பக்கமாக இடது காலை எடுத்து வைத்து நில்.

2. இடுப்பை இடது பக்கமாக வளைத்து, இடது காலை இடப்புறமாக சாய்த்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(61) 1. கழுத்தை விறைப்பாக வைத்து, இடது காலை முன்புறமாக வைத்து நில்.

2. இடுப்பை முன்புறமாக வளைத்துக் குனிந்து, இடது காலை முன்புறமாகச் சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

குறிப்பு: எங்கெங்கு மூச்சிழுத்துச் செய்யும் பயிற்சிகளை இணைத்துக்கொள்ள முடியுமோ, ஆங்காங்கே சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

## பத்தாம் வகுப்பு

(62) 1. கைகளை முன்புறமாக மடக்கி, குதிகால்களை உயர்த்து.

2. கைகளை பக்கவாட்டில் வேகமாக உயர்த்தி (முழு அளவு) முழங்கால்களை மடக்கி உட்கார்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(63) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை பக்கவாட்டில் வைத்து நில்.

2. இடது கையை பக்கவாட்டில் வேகமாக நீட்டி, வலது கையை தலைக்கு மேலே வைத்து, இடது காலை பக்கவாட்டில் சாய்த்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(64) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, இடது காலை முன்புறமாக வைத்து நில்.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, வலது காலை முன் வைத்து சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(65) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, இடது காலை பக்கவாட்டில் வைத்து நில்.

2. கைகளை தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, வலது பக்கமாக சாய்த்து நில். (Lunge)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(66) 1. கைகளைப் பக்கவாட்டிலிருந்து தலைக்கு மேலே உயர்த்தி, இடது காலை பக்கவாட்டில் வைத்து நில்.

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் தாழ்த்தி, வலது காலை பக்கமாகச் சாய்த்து, இடுப்பை வலது பக்கமாக வளைத்து நில்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல் நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(67) 1. பயிற்சி ஆரம்பநிலை: முன்புறம் சாய்ந்து நில். (Leaning)

2. இடது கையை முன்புறமாகவும், மேற்புற மாகவும் வேகமாக வீசி, வலது காலை மேற் புறமாக தூக்கி உதை.

3. பயிற்சி தொடக்கம் போல நில்.
அதே போல் இடது கால், வலது கால் என்று மாற்றி மாற்றி செய்.

(68) 1. இடது காலும், வலது கையும் முன் புறமா கவும், இடது கை பின்புறமாகவும் உயர்த் தித் துள்ளிக் குதி.

2. மீண்டும் துள்ளிக் குதித்து, கால், கைகள் இருந்த இடங்களை மாற்றி நில். (அதாவது வலது கால் முன்புறம் வந்து நிற்க, வலது கை பின்புறமாகவும், இடது கை முன்புற மாகவும் போவது போல).

3. அதே போல் ...று மாற்றி பயிற்சியை செய்யவும்.

(69) 1. முழங்கால்களை முழுதும் மடித்து குதிகால்களின் முன்னே உள்ள தரையில், கைகளை வைத்துக் குதிகால்களில் உட்கார்.

2. சற்று முன்னே சாய்ந்தவாறு, கால்களை பின்புறம் நீட்டு. (முன்புறம் சாய்ந்திடு—ஓய்வு பெறு—கால்களை நீட்டு.)

3. முதல் எண்ணிக்கை போல நில்.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(70) 1. கைகளை முன்புறமாக உயர்த்தி, அரை அளவு முழங்கால்களை மடித்து உட்கார். (Half Squat)

2. கைகளைப் பக்கவாட்டில் உயர்த்தி, முழு அளவு முழங்கால்களை மடித்து உட்கார்.

3. முதல் எண்ணிக்கை போல இரு.

4. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

(71) 1. பயிற்சியின் ஆரம்பநிலை: கைகளை பக்கவாட்டில் விரித்திருந்து, கால்களை அகற்றி விரித்து நில்.

2. இடுப்பினை முன்புறமாகக் கீழாக வளைத்துக் குனிந்து, இரண்டு கைகளாலும் இடது கணுக்காலை (பற்றிப்) பிடித்து நில்.

2. இயல்பாக நிமிர்ந்து நில்.

குறிப்பு: எங்கு மூச்சிழுத்துச் செய்யும் பயிற்சிகளை இணைத்துக் கொள்ள முடியுமோ, ஆங்காங்கே சேர்த்துக் கொள்ளவும்.




wrapper printed by :
prabhu printing house, madras- 600 017.